

3. Дьякова, В. В. Молодежь в современной России: патриотизм и гражданская идентичность / В. В. Дьякова // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2012. – № 10. – С. 135–138.

4. Дмитриева, Н. В. Диагностика идентичности / Н. В. Дмитриева. – Новокузнецк: КузГПА, 2012. – 134 с.

(Дата подачи: 24.02.2021 г.)

*Н. П. Климова*

Республиканский институт высшей школы, Минск

*N. Klimova*

Republican Institute of Higher Education, Minsk

УДК 159.99

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С КОМПОНЕНТАМИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ**

## **THEORETICAL ASPECTS OF RELATIONSHIP OF EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH THE COMPONENTS OF PERSONAL LIFE**

*В статье рассмотрена проблематика эмоционального интеллекта личности в контексте взаимосвязи его компонентов с компонентами жизнестойкости. Рассмотрены понятия эмоциональный интеллект, жизнестойкость, компоненты жизнестойкости. Проведен анализ современных психологических исследований по заявленной тематике.*

*Ключевые слова: эмоциональный интеллект; жизнестойкость; взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта и жизнестойкости.*

*The article deals with the problems of emotional intelligence of a person in the context of the relationship of its components with the components of resilience. The concepts of emotional intelligence, resilience, components of resilience are considered. The analysis of modern psychological research on the stated topic is carried out.*

*Keywords: emotional intelligence; resilience; the relationship between the components of emotional intelligence and resilience.*

Проблематика изучения личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями продолжает оставаться актуальной темой в мире современной психологии на протяжении уже нескольких последних десятилетий.

Ежегодно появляются новые исследования, где эмоциональный интеллект рассматривается учеными, в том числе и представителями белорусской науки, во взаимодействии с самыми различными компонентами психики,

получая весьма интересные с точки зрения практики применения результаты [14].

Задача настоящего исследования – изучить параллель компонентов эмоционального интеллекта и компонентов жизнестойкости и проанализировать наличие взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и жизнестойкостью личности.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, характеризуются в научных трудах, посвященных изучению психологии, как условия экстремальные и стимулирующие развитие стресса. Одновременно с улучшением качества жизни, развитием медицины, науки и технологий современному человеку ежедневно приходится переживать большой спектр эмоций, проживая десятки микроконфликтов и стрессовых ситуаций, связанных с политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими и другими факторами.

Адаптируясь к такому напряжению, человеку приходится вырабатывать навыки решения проблем и приобретать «качества», которые помогут ему успешно самореализоваться в этом мире [1, с. 151].

Одним из важнейших критериев такой адаптации психики человека к современным условиям жизни, безусловно, является высокий уровень его эмоционального интеллекта.

В отечественной научной литературе существует достаточное количество подходов и трактовок сущности понятия эмоционального интеллекта [15].

Так, Г. Г. Гарскова интерпретирует данный феномен как способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза.

М. А. Манойлова рассматривает эмоциональный интеллект как способность к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого, основными компонентами которой выступают эмпатия, терпимость (толерантность), асертивность, самооценка личности.

И. С. Степанов указывает, что эмоциональный интеллект является динамичным интегральным психологическим образованием, определяющим успешность межличностного взаимодействия, адекватную самооценку, позитивное мышление, а также лидерские способности личности, основанные на осознании значимости эмоций и умении ими управлять.

И. Н. Мещерякова также определяет эмоциональный интеллект как сложное интегративное образование, включающее в свою структуру когнитивный, поведенческий и собственно эмоциональный компоненты, обеспечивающие осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих и влияющие на успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие [17].

Т. И. Солодкова акцентирует внимание на том, что эмоциональный интеллект является релевантным личностным ресурсом преодоления синдрома выгорания.

Выявлено, что индивиды с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, а также к управлению своей и чужой эмоциональной сферой. Это обуславливает более высокую адаптивность и эффективность в общении [2, с. 57].

Необходимо также отметить, что насколько успешно человек справляется с жизненными трудностями, зависит от его личностного потенциала, который определяет степень личностной зрелости [3].

В зарубежной психологии аналогией конструкции «личностный потенциал» является понятие «hardiness» – «жизнестойкость».

Жизнестойкость подразумевает под собой меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [5, с. 3].

Понятие жизнестойкости как психологический феномен начали рассматривать относительно недавно. Впервые этот психологический фактор сопротивления стрессу был идентифицирован американскими психологами Сьюзен Кобейс и Сальватором Мадди в начале 80-х гг. XX в.

В своих исследованиях С. Кобейс с коллегами обнаружили, что лица, пережившие стресс и оставшиеся здоровыми, имеют особую личностную диспозицию, впоследствии названную жизнестойкостью.

С. Мадди, ученик Гордона Олпорта и Генри Мюррея, рассматривал феномен жизнестойкости с точки зрения целостного подхода к личности. Его длительное исследование личностных характеристик сотрудников одной из компаний, которые в условиях постоянно действующего стресса не только не покинули компанию, но и улучшили свою профессиональную деятельность, привели к выявлению у данных служащих структуры установок и умений, способствующих превращению ситуации стресса в ситуацию проявления своих возможностей [4].

В 2000 году представитель отечественной психологии, Леонтьев Дмитрий Алексеевич, предложил обозначать это понятие на русском языке как «жизнестойкость».

Феномен жизнестойкости является неотъемлемым личностным образованием, развивающимся в процессе жизни человека. Человек обнаруживает жизнестойкость в определенных ситуациях вне зависимости от знаний и пониманий этой данности личности.

По словам В. П. Зинченко, «личность рождается при решении экзистенциальной задачи освоения и овладения сложностью собственного бытия». Решение жизненных проблем в непредсказуемом мире – это вопросы личностного развития человека [6].

Вместе с тем, на сегодняшний день в психологической науке до сих пор нет единого видения сущности этого понятия, поскольку значение его схоже с различными терминами, в разное время вводимыми в понятийный аппарат психологической науки и философии: «жизнеспособность» (Б. Г. Ананьев), «мужество творить» (Р. Мэй), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «трансценденция» (С. Л. Рубинштейн), «зрелость» (Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, Г. Олпорт, С. Мадди считает, что наличие именно этой личностной характеристики обеспечивает человеку совладание с жизненными трудностями [5]. Жизнестойкость также рассматривается различными представителями современной науки как интегральная характеристика личности, как определенная степень «живучести» (Л. А. Александрова, А. А. Лебедева), как «отвага быть» (П. Тиллих), «действовать вопреки», «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «способность преодоления самого себя» (Д. А. Леонтьев), «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности» (С. А. Богомаз), «ключевой ресурс» (С. Мадди, А. Н. Фомина), «упругость» (К. Л. Кумпфер, М. Дирст). Т. В. Конюхова рассматривает жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства.

Обобщив, можно сформулировать концепт, что согласно современным представлениям, эффект жизнестойкости на физическое и психическое благополучие опосредован оценкой стрессовой ситуации и репертуаром стратегий совладания. При высокой жизнестойкости оцениваемая степень угрозы снижается, а прогноз эффективности возможных мер совладания улучшается, что ведет к уменьшению дистресса; в репертуаре стратегий совладания жизнестойкой личности преобладают активные – центрированные на проблеме и поиске социальной поддержки – модели поведения [7].

Жизнестойкость в теории С. Мадди включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Вовлеченность (commitment) представляет собой «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек, у которого высоко развит компонент вовлеченности, получает удовольствие от собственной деятельности. Отсутствие подобной убежденности порождает ощущение себя «вне» жизни [5].

Контроль (control) определяется как убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь [5].

Под принятием риска в теории С. Мадди понимается убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию

за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. Предполагается, что человек, рассматривающий жизнь в качестве способа приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование [8].

Человек постоянно совершает выбор неизменности (прошлого), который оставляет на месте, и выбор неизвестности (будущего), который продвигает вперед, создает перспективу развития личности, позволяет приобрести ценный опыт понимания социокультурного взаимодействия, самопознания, расширяет поле социокультурного пространства. Противоположностью принятия рискам является ощущение угрозы [9].

Таким образом, жизнестойкость следует считать общей диспозицией, базовым ядром личности, что придает ей устойчивость, самоэффективность в разных сферах, защищает от стресса, позволяет превратить изменения в возможности, обеспечить успешную социализацию в социокультурном пространстве современного общества [11].

Вопрос взаимосвязи жизнестойкости личности и уровня эмоционального интеллекта пролеживается в научных исследованиях многих современных отечественных ученых.

П. Е. Григорьев в своем исследовании жизнестойкости с эмоциональным интеллектом у студентов медицинского вуза отмечает, что жизнестойкость и эмоциональный интеллект напрямую увязаны между собой через мотивационно-потребностную сферу личности, через осуществление личностных выборов в ситуациях противоборствующих мотивов. Жизнестойкость, эмоциональный интеллект и их связи представляются по его мнению у будущих врачей необходимыми профессионально важными качествами. В процессе проведения исследования П. Е. Григорьев отмечает, что наблюдаются статистически значимые связи между показателями опросников жизнестойкости С. Мадди и эмоционального интеллекта EQ Н. Холла. Итогом его исследования были в том числе выводы о том, что эмоциональный интеллект вносит свой вклад в жизнестойкость студентов медицинских вузов. Это происходит преимущественно за счет закономерности следующих параметров: понимание своих эмоций и способность к правлению ими и убежденность, что все происходящее, независимо от того, хорошее оно или плохое, идет на пользу, для расширения профессионального и жизненного опыта [12].

Н. С. Краснополская в своем исследовании эмоционального интеллекта и жизнестойкости у студентов факультета психологии, рекламы и связей с общественностью СЭИ БГУ также делает выводы о существовании взаимосвязи между осознанием своих чувств и эмоций и всеми показателями жизнестойкости. Понимание своих чувств и эмоций, причин переживаний

дает возможность заполнить свою жизнь такими видами деятельности, которые позволят жить полной жизнью и получать удовольствие от происходящего. А позитивный настрой, заинтересованность происходящим, в свою очередь, позволит справиться с внутренним напряжением, со стрессами, которые постоянно сопровождают жизнь человека. Что касается управления своими чувствами и эмоциями, то здесь Н. С. Краснопольская тоже обнаруживает взаимосвязь со всеми показателями жизнестойкости. «Большинство жизненных неудач связано с неумением владеть собой в нужный момент, выражать эмоции, соответствующие ситуации. Умение управлять своими эмоциями, поведением дает возможность трезво смотреть на ситуацию и влиять на результат происходящего», – утверждает она [1, с. 154].

Также Н. С. Краснопольская отмечает, что существует взаимосвязь между осознанием чувств и эмоций других людей и вовлеченностью. Заинтересованность различными сторонами жизни, активная жизненная позиция дает возможность более успешно понимать чувства и эмоции других людей [1, с. 156].

Н. Г. Винокуровой в исследовании интеллекта и индивидуально-типологических особенностей курсантов университета ГПС МЧС РОССИИ, которое проходило на базе Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России с участием 45 курсантов также была выявлена взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта и жизнестойкости личности [14]. На основании проведенного анализа своего исследования ею были сделаны следующие выводы:

- выявленные взаимосвязи показывают, что компоненты жизнестойкости и эмоционального интеллекта могут быть ресурсом личностного потенциала курсантов как специалистов, работающих в условиях экстремальной деятельности;
- выявлена взаимосвязь жизнестойкости с индивидуально-типологическими особенностями курсантов (экстраверсия, спонтанность, агрессивность), что проявляется в умении создавать личностно значимые смыслы в жизни и реализовывать их в контексте своей будущей профессиональной деятельности;
- выявлено, что девушки-курсанты успешнее могут «управлять чужими эмоциями», то есть могут изменять эмоциональное состояние других людей, снижая отрицательные эмоции и увеличивая приятные. Юноши, находясь в группе, проявляют большую агрессивность, что в норме соответствует тенденции к самоутверждению, активной самореализации, отстаиванию своих интересов;
- результаты сравнительного анализа теста жизнестойкости показали, что существенных различий в распределении средних показателей в зависимости от пола не наблюдается.

Н. Г. Винокурова в своей работе отмечает, что необходимо обратить внимание на развитие навыков эмоциональной компетентности и жизнестойкости, которую можно формировать в процессе профессионального обучения представителей профессий, связанных с экстремальными видами деятельности [14].

На основании проведенного анализа эмпирических исследований можно сделать выводы о наличии закономерной взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и жизнестойкости. Эти данные в дальнейшем можно использовать для консультаций и информирования выборки по проблемам эмоционального выгорания, профессиональных проблем, профайлинга, а также проблем в понимании эмоций себя и окружающего мира. Полагаем целесообразным на основании полученных выводов проведение дальнейшего исследования эмпирической направленности на сравнение компонентов жизнестойкости личности и эмоционального интеллекта.

### Список использованной литературы

1. *Краснопольская, Н. С.* Взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнестойкости студентов вуза [Электронный ресурс] / Н. С. Краснопольская // Вестник БГУ. – 2012. – № 1(2). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-i-zhiznestoykosti-studentov-vuza>. – Дата доступа: 21.02.2021.
2. *Черноскутова, Т. О.* Развитие уровня эмоционального интеллекта и волевых качеств личности на примере курсантов военного и студентов технического вузов / Т. О. Черноскутова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. – № 1(44).
3. *Постникова, М. И.* Особенности жизнестойкости молодежи [Электронный ресурс] / М. И. Постникова // Научный диалог. – 2016. – № 1(49). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zhiznestoykosti-molodezhi>. – Дата доступа: 23.02.2021.
4. *Фоминова, А. Н.* Жизнестойкость личности / А. Н. Фоминова. – «Прометей», 2012.
5. *Мадди, С.* Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87–101.
6. *Никитина, Е. В.* Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования [Электронный ресурс] / Е. В. Никитина // Academy. – 2017. – № 4(19). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-kontseptsiya-sovremennye-vzglyady-i-issledovaniya>. – Дата доступа: 21.02.2021.
7. *Алфимова, М. В.* Русскоязычная версия краткой шкалы жизнестойкости [Электронный ресурс] / М. В. Алфимова, В. Е. Голимбет // Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – № 4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/russkoyazychnaya-versiya-kratkoy-shkaly-zhiznestoykosti>. – Дата доступа: 21.02.2021.
8. *Юдина, Е. В.* Исследование жизнестойкости у студентов-психологов [Электронный ресурс] / Е. В. Юдина // Педагогика и психология образования. – 2011. – № 3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zhiznestoykosti-u-studentov-psihologov>. – Дата доступа: 23.02.2021.

9. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
10. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди; пер. с англ. – СПб.: Речь, 2002. – 542 с.
11. Конюхова, Т. В. Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства [Электронный ресурс] / Т. В. Конюхова, Е. Т. Конюхова // Известия ТПУ. – 2013. – № 6. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-osobyu-pattern-ustanovok-osvoeniya-sotsiokulturnogo-prostranstva>. – Дата доступа: 23.02.2021.
12. Григорьев, П. Е. Связь жизнестойкости и эмоционального интеллекта у студентов медицинских специальностей [Электронный ресурс] / П. Е. Григорьев, И. В. Васильева // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-zhiznestoykosti-i-emotsionalnogo-intellekta-u-studentov-meditsinskih-spetsialnostey>. – Дата доступа: 24.02.2021.
13. Винокурова, Н. Г. Взаимосвязь жизнестойкости, эмоционального интеллекта и индивидуально-типологических особенностей курсантов университета ГПС МЧС России [Электронный ресурс] / Н. Г. Винокурова, Е. А. Горская, И. В. Чернова // Научно-аналитический журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России». – 2012. – № 2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-zhiznestoykosti-emotsionalnogo-intellekta-i-individualno-tipologicheskikh-osobennostey-kursantov-universiteta-gps-mchs>. – Дата доступа: 24.02.2021.
14. Плавник, Н. К. Эмоциональный интеллект как фактор развития профессиональной готовности сотрудников органов государственной безопасности / Н. К. Плавник, Н. П. Климова // Исторические и психолого-педагогические науки: сб. науч. статей. – Минск: РИВШ, 2020. – Вып. 20. – Ч. 3: Психологические науки. – С. 265–271.
15. Щербаков, С. В. Эмоциональный интеллект как структурный компонент психологической культуры курсантов военных вузов / С. В. Щербаков // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2.
16. Почтарева, Е. Ю. Эмоциональный интеллект как составляющая непрерывного образования педагога / Е. Ю. Почтарева // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2012. – № 2.
17. Мещерякова, И. Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе / И. Н. Мещерякова // Актуальные проблемы профессиональной подготовки студентов в гуманитарном вузе: материалы науч.-практ. конф. – 2011. – С. 57–67.

(Дата подачи: 27.02.2021 г.)