

ПСИХОЛОГИЯ

Забродина Любовь Александровна

канд. психол. наук, доцент

Хасьянова Азалия Амировна

студентка

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная

социально-гуманитарная академия»

г. Самара, Самарская область

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ С ИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ

Аннотация: в данной статье авторами описаны результаты эмпирического исследования, выявляющие взаимосвязь жизнестойкости как личностного качества с особенностями эмоционального интеллекта подростков общеобразовательных школ Самарской области.

Ключевые слова: жизнестойкость, эмоциональный интеллект, личностные качества.

Стремительные изменения, произошедшие за последние годы в общественно-политической, социально-экономической жизни общества оказывают прямое влияние на адаптационные механизмы личности, на особенности ее эмоциональных состояний. Такая ситуация в стране способствует развитию стресса, депрессии и не может не сказаться на эмоциональной сфере современных подростков, так как снижает у них чувства безопасности и защищенности.

Одним из личностных качеств, позволяющих подросткам адекватно реагировать на происходящие изменения, развиваться и реализовывать свой внутренний потенциал в новых условиях, является жизнестойкость. Данное личностное качество определяет способность человека использовать имеющиеся у него

внутренние ресурсы для эффективного управления сложными жизненными ситуациями, жизненными изменениями, а также позволяет успешно справляться с трудностями и препятствиями, встречающимися на его жизненном пути.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности, помогает продуктивно преодолевать жизненные трудности. Поэтому изучение взаимосвязи компонентов жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) у современных подростков с их эмоциональным интеллектом является актуальным.

Выявление взаимосвязи жизнестойкости с эмоциональной сферой личности позволит целенаправленно развивать жизнестойкость у подростков, что очень важно для сохранения их психологического здоровья, развития оптимального уровня их работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Эмпирическое исследование проводилось в ГБОУ СОШ №1 с. Елховка и ГБОУ СОШ №1 г. Похвистнево самарской области. В исследовании приняли участие подростки 15–16 лет, обучающиеся 9 классов общеобразовательных школ, в количестве 43 человек.

Для определения взаимосвязи компонентов жизнестойкости подростков с их эмоциональным интеллектом были подобраны диагностические методики адекватные предмету исследования:

- тест-опросник определения эмоционального интеллекта Д. Гоулмана, который позволил определить особенности эмоциональной сферы, эмоционального интеллекта подростков по следующим шкалам: «отношение к себе», «отношение к другим», «отношение к жизни»;
- тест-опросник жизнестойкости Сальваторе Мадди с целью определения общего уровня жизнестойкости у подростков через сравнение трех основных ее компонентов по трем шкалам: шкала «вовлеченность», «контроль», «принятие риска».

В ходе эмпирического исследования с испытуемыми были проведены перечисленные выше диагностические методики, проведен корреляционный анализ.

Результаты корреляционного анализа позволили определить наличие взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и жизнестойкостью подростков. Опишем полученные результаты более подробно.

В результате эмпирического исследования была определена тенденция обратной зависимости между шкалой «вовлеченность» (тест С. Мадди) и шкалой «отношение к себе» (тест Д. Гоулмана). Полученные результаты показывают что, чем больше подросток вовлечен в какую-либо интересную для него деятельность, которая в данный момент является для него значимой, тем меньше он обращает внимание на себя, на свое эмоциональное состояние, ко-торое он в данный момент испытывает. Знание о такой зависимости, позволяет взрослым (родителям, педагогам) помочь подростку отвлечься от своих негативных эмоций, переживаний, тревог с помощью деятельности, которая для них является интересной и важной.

Наблюдается тенденция обратной зависимости между шкалой «контроль» (тест С. Мадди) и «отношение к себе» (тест Д. Гоулмана). Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем больше подросток контролирует свою жизнь, борясь с препятствиями и преодолевая трудности, тем меньше он обращает внимание на свое внутреннее эмоциональное состояние.

Выявлена тенденция обратной зависимости между шкалами «принятие риска» (тест С. Мадди) и «отношение к себе» (тест Д. Гоулмана). Результаты говорят о том, что чем больше подросток готов рисковать, чем более он убежден в том, что из всего, что происходит в его жизни можно извлечь новый опыт и знания, тем меньше он обращает внимание на свое эмоциональное состояние, меньше желает понять себя, свои эмоции и чувства, которые он испытывает.

Определена тенденция обратной зависимости между шкалами «общая жизнестойкость» (тест С.Мадди) и «отношение к себе» (тест Д. Гоулмана). Полученные результаты корреляционного анализа показывают, что чем выше у подростка развита стойкость к различным жизненным невзгодам, изменениям,

стрессам, тем меньше развит у него внутренний эмоциональный интеллект. То есть подросток в сложных жизненных ситуациях часто действует под влиянием эмоций, вместо того, чтобы осознавать их и управлять ими.

Существует обратная корреляционная зависимость между шкалами «вовлеченность» (тест С. Мадди) и «отношение к другим» (тест Д. Гоулмана). Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что чем больше подросток вовлечен в какую-либо деятельность, получая удовольствие от того, что он делает, чем увлечен, тем менее продуктивно он реализует эмоции в отношениях с другими людьми.

Отмечена тенденция обратной зависимости между шкалами «контроль» (тест С. Мадди) и «отношение к другим» (тест Д. Гоулмана). Данные результаты свидетельствуют о том, что чем больше подросток контролирует свою жизнь, стремится преодолеть препятствия и трудности, тем менее он эмоцио-нален, открыт в отношениях с окружающими людьми.

Определена обратная корреляционная зависимость между шкалами «общая жизнестойкость» (тест С. Мадди) и «отношение к другим» (тест Д. Гоулмана). Полученные результаты показывают, что чем выше уровень общей жизнестойкости у подростка, тем ниже уровень социального эмоционального интеллекта. Это говорит о том, что подростку сложно понять собе-седника, определить его эмоции, чувства, проявлять по отношению к нему эмпатию.

Выявлена тенденция прямой зависимости между шкалами «вовлеченность» (тест С. Мадди) и «отношение к жизни» (тест Д. Гоулмана). Результаты свидетельствуют о том что, чем выше жизненная позиция подростка, уровень вовлеченности его в какую-либо деятельность, тем выше значимость положительного самоощущения, своей ценности, важность своего личностного развития.

Определена тенденция прямой зависимости между шкалами «принятие риска» (тест С. Мадди) и «отношение к жизни» (тест Д. Гоулмана). Полученные результаты показывают, что чем больше подросток готов рисковать в своей жизни, тем в большей степени он удовлетворен своей жизнью и собой.

Итак, проведенный нами эмпирическое исследование, корреляционный анализ свидетельствует о том, что взаимосвязь между компонентами жизнестойкости и эмоциональным интеллектом подростков существует. А это позволяет сделать вывод о том, что развитие эмоционального интеллекта: способности осознавать свои эмоции, распознавать эмоции других людей, управлять своим эмоциональным состояниям, позволит подростку не только успешно адаптироваться к условиям окружающей среды, конструктивно выстраивать межличностное взаимодействие, но и эффективно управлять сложными жизненными ситуациями, удачно справляясь с различными жизненными трудностями.

Список литературы

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ, 2009. – 278 с.
2. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. – М.: Прометей, 2012. – 280 с.