

Под влиянием интенсивной коррекционной работы активно развиваются высшие психические функции, а также активизируется межполушарное и межанализаторное взаимодействие. Одной из нетрадиционных методик по развитию мелкой моторики пальцев рук является складывание фигур из бумаги по технике оригами, что способствует концентрации внимания ребенка, активизируется творческое мышление; улучшается память и глазомер, а также двигательная активность пальцев рук. Т.В. Верясова рекомендует сочетать пальчиковую гимнастику с самомассажем кистей и пальцев, используя для этого «сухой бассейн», что способствует: нормализации мышечного тонуса; формированию произвольных, координированных движений пальцев рук, что в свою очередь оказывает активное влияние на развитие речи ребенка [2].

При работе со школьниками логопеды используют элементы театрального искусства, что

учит их ориентироваться в пространстве, развивать внимание, память и воображение, пополняется словарный запас. Элементы театрализованной деятельности могут интегрированно включаться в логопедические занятия и использоваться в самостоятельной деятельности учащихся.

Таким образом, логопедическая работа имеет комплексный характер, учитывается специфика нарушений, а также возрастные, индивидуальные и психологические особенности ребенка. Важную роль в коррекционной работе играет эмоциональный настрой, желание активно взаимодействовать в работе, поэтому тренировочные упражнения должны быть эмоциональными, динамическими и разнообразными. Логопед в данной ситуации должен помочь детям преодолеть проблемы с развитием речевой и моторной функций, что позволит им полноценно расти и развиваться, а также положительно скажется на их физическом и эмоциональном состоянии.

### Литература

1. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. — М., 1966. — 349 с.
2. Верясова, Т. В. Коррекционно-развивающая система формирования моторного праксиса в структуре преодоления общего недоразвития речи у детей с дизартрией: дис. ... канд. пед. наук / Верясова Татьяна Викторовна. — Екатеринбург, 1999. — 235 с.
3. Кольцова, М. М. Движение и развитие моторной речи / М. М. Кольцова. — М.: Педагогика, 1973. — 172 с.
4. Лопатина, Л. В. Изучение и коррекция нарушений психомоторики у детей с минимальными дизартрическими расстройствами / Л. В. Лопатина // Дефектология. — 2003. — Вып. 5. — С. 52—56.
5. Трубникова, Н. М. Логопедические технологии обследования речи: учебно-методическое пособие / Н. М. Трубникова; Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург, 2005. — 51с.
6. Чиркина, Г. В. Воспитание правильной речи у детей с дизартрией / Г. В. Чиркина // Дошкольное воспитание. — 1980. — Вып. 8. — С 13—21.

### Сведения об авторах:

Муллахметова М.М. — магистрант 2 года обучения заоч. отд. ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России; Ярош Е.А. — доцент ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России.

Адрес для переписки: mpsd@uspu.me

## СВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

УДК 159.9.072.423

**Е.С. Набойченко, К.А. Кухлевская**

*Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург, Российская Федерация*

Статья посвящена исследованию связи эмоционального интеллекта и жизнестойкости как факторов развитого адаптационного потенциала личности у учеников 11 класса МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2» г. Качканара. Полученные в ходе исследования данные показали, что у испытуемых высокий уровень эмоционального интеллекта преобладает над средним уровнем, а жизнестойкость соответствует средним нормальным показателям. В ходе исследования также была выявлена связь между шкалами

эмоционального интеллекта и некоторыми показателями жизнестойкости у выпускников старших классов. По итогу проведенного исследования были разработаны рекомендации по развитию адаптационного потенциала старшеклассников.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, эмоциональный интеллект, адаптационный потенциал личности, старшеклассники.

## THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND RESILIENCE IN HIGH SCHOOL

*E.S. Naboychenko, K.A. Kuhlevskaya*

*Ural state medical university, Yekaterinburg, Russian Federation*

This article is devoted to the study of the relationship of emotional intelligence and resilience as factors of a developed adaptation potential of an individual among 11th grade students of the secondary educational institution "Secondary secondary school No. 2" in Kachkanar. The data obtained in the course of the study showed that in subjects a high level of emotional intelligence prevails over the average level, and the viability corresponds to the average normal values. The study also revealed the relationship between the scales of emotional intelligence and some indicators of vitality in high school graduates. As a result of the study, recommendations were developed for the development of the adaptive capacity of high school students.

**Keywords:** resilience, involvement, control, risk-taking, emotional intelligence, adaptive potential of the individual, high school students.

Проблема изучения личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и преодоление жизненных трудностей становится все более актуальной в современной психологии. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано с различными внешними факторами. Адаптируясь к напряжению, человеку приходится вырабатывать навыки решения проблем и приобретать «качества», которые помогут ему успешно самореализоваться в этом мире.

Наиболее полно, с точки зрения Д. А. Лентьева, этому «качеству» в зарубежной психологии соответствует понятие «hardiness» — «жизнестойкость», введенное С. Мадди [2]. Понятие «hardiness» отражает, с точки зрения С. Мадди, психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, связанную с его мотивацией преобразовывать стрессогенные жизненные события [2; 5].

Феноменология жизнестойкости содержательно раскрывается в структуре, включающей три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска [5]. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Компонент «вовлеченность» (commitment) представляет собой убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. При развитом компоненте вовлеченности человек получает удовольствие

от собственной деятельности. При отсутствии такой убежденности возникает чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни [2; 5]. Вовлеченность является важной особенностью представлений в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействий между ними, которая мотивирует человека к самореализации, лидерству, здоровому образу жизни и поведению. Вовлеченность позволяет чувствовать себя значимым и ценным и включаться в решение жизненных задач даже при наличии стрессогенных факторов и изменений [5].

Компонент «контроль» (control) определяется как убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Другими словами, этот компонент отражает убежденность человека в наличии причинно-следственной связи между его действиями, поступками, усилиями и результатами, событиями, отношениями и т.п. Чем более выражен этот компонент, тем больше человек уверен в эффективности собственной активной позиции. Чем меньше выражен данный компонент жизнестойкости, тем меньше человек верит в то, что в его действиях есть смысл, он «предчувствует бесплодность собственных попыток повлиять на ход событий» [5].

Третий компонент жизнестойкости «принятие риска» (challenge) выражает убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного [2; 5]. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие 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.

С. Мадди также уделяет большое внимание отношению личности с миром. При развитой жизнестойкости характер взаимоотношений личности с миром становится более открытым, что повышает способность испытывать любовь, получать поддержку, увеличивает интерес к миру и окружающим. Таким образом, современный мир диктует новые подходы к подготовке выпускников старших классов к жизненным трудностям. Ведь именно в этот период происходит формирование жизнестойкого совладения со стрессами.

Также, по мнению многих психологов, для достижения успеха в различных сферах жизни необходимо иметь высокий уровень эмоционального интеллекта. **Эмоциональный интеллект** — это интегральная категория в структуре интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы личности, определяющая успешность деятельности, а также процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия, представляющая собой совокупность таких существенных признаков, как способность к пониманию и управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей [6].

Феномен эмоционального интеллекта признаётся во всем мире все большим числом исследователей. Важность и необходимость развития составляющих эмоционального интеллекта как факторов, способствующих личностному и профессиональному росту индивида и влияющих на его успешность в жизни, также неоспоримы. В настоящее время признается, что эмоция, как особый тип знания, может дать человеку возможность успешно адаптироваться к условиям окружающей среды и соотносится с категорией «интеллект». Эмоции и интеллект способны объединиться в своей практической направленности. Данная интеграция необходима для гармоничного развития личности [6].

В последнее время психологи неоднократно говорят о том, что для успешной реализации личности в жизни и деятельности необходимо обладать способностями к пониманию своих эмоций и эмоций других людей, правильно оценивать реакции окружающих, а также уметь регулировать собственные эмоции при принятии решений.

На наш взгляд, в современном обществе становится актуальной проблема связи эмоционального интеллекта и жизнестойкости.

## Цель исследования

Выявление связи между эмоциональным интеллектом и жизнестойкостью у старшеклассников.

Эмпирическое исследование осуществлялось поэтапно:

- исследование уровня жизнестойкости учеников 11 класса, анализ результатов;
- исследование уровня эмоционального интеллекта выпускников и анализ результатов;
- выявление связи эмоционального интеллекта и жизнестойкости у старшеклассников.

## Материалы и методы

В исследовании приняли участие ученики 11 класса МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2» г. Качканара (всего 20 человек): женщины — 15 человек, мужчины — 5 человек.

Учитывая изложенные теоретические положения, для достижения цели исследования мной были использованы следующие диагностические методики:

- для изучения жизнестойкости учеников — «Тест жизнестойкости», методика С. Мадди, адаптированная Д.А. Леонтьевым [1; 3];
- для изучения эмоционального интеллекта — опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина [4].

При проведении эмпирического этапа использовались математико-статистические методы, которые позволили мне установить достоверность результатов исследования. Всерасчеты выполнялись с помощью компьютерной программы Statistica. В анализ включались описательные статистики, критерий Шапиро-Уилка и корреляционный анализ.

## Результаты и обсуждения

На первом этапе эмпирического исследования использовалась методика Сальвадоре Мадди, адаптированная Д.А. Леонтьевым, — тест жизнестойкости, который позволил определить уровень жизнестойкости старшеклассников по различным показателям [1; 3].

В результате проведенного исследования и статистической обработки результатов были получены данные по шкалам, которые представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что жизнестойкость оценивается по трем показателям, а также выделяется общий показатель жизнестойкости. Незначительные отклонения от нормального наблюдаются по трем показателям. По показателю «Принятие риска» наблюдаются значения выше среднего. Это говорит о том, что ученики открыты новым знаниям, убеждены в том, что новый опыт способствует их развитию. Юноши и девушки готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха.

**Результаты исследования жизнестойкости и ее показателей у учеников по всем респондентам (ср. зн.) N = 20**

№	Шкалы жизнестойкости	Значения	Нормы
1	Вовлеченность	39,25	37,64
2	Контроль	32,7	29,17
3	Принятие риска	18,2	13,91
4	Жизнестойкость (общий показатель)	90,15	80,72

В связи с тем, что заканчивается их длительный процесс обучения в школе и происходит своего рода профессиональное самоопределение, которое связано с выбором специальности для обучения в вузе, появляется открытость к новому опыту, способность адекватно воспринимать критику и желание учиться на своих собственных ошибках.

Исходя из количества участников моего исследования (20 человек) выявлено, что 10% (2 человека) имеют низкий уровень жизнестойкости, 55% (11 человек) — средний уровень и 35% (7 человек) — высокий уровень.

На втором этапе исследования был проведен анализ результатов уровня эмоционального интеллекта [4] учеников.

В ходе анализа результатов было выявлено, что 45% (9 человек) испытуемых обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта, 30% (6 человек) — средним уровнем и 25% (5 человек) — низким уровнем.

Также были выявлены проявления низких и высоких показателей по отдельным шкалам опросника более чем у половины испытуемых.

Например, по шкале ВЭ или шкале «Контроль экспрессии» 55% (11 человек) испытуемых продемонстрировали выраженный низкий показатель. Данная шкала отвечает за способность контролировать внешние проявления своих эмоций. Соответственно, можно сделать вывод о том, что в данный период времени ученики 11 класса не способны контролировать проявление своих эмоций, что, скорее всего, связано с приближающимися выпускными экзаменами и с выбором будущей профессии, как стрессогенными факторами адаптационного потенциала.

По шкале МУ или шкале «Управление чужими эмоциями», которая отражает способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций и показывает возможность человека в той или иной степени манипулировать людьми, у 45% испытуемых (9 человек) наблюдается выраженный высокий показатель.

На третьем этапе эмпирического исследования была изучена связь между эмоциональным интеллектом и жизнестойкостью старшеклассников [1; 3; 4]. Для установления данной взаимосвязи мною был применен метод корреля-

ционного анализа. Полученные коэффициенты корреляции (статистически значимые выделены жирным шрифтом) приведены в таблице 2. Мы видим, что существует статистически значимая связь между шкалой ВУ, или шкалой «Управление своими эмоциями», и всеми шкалами теста жизнестойкости. Поскольку большинство жизненных неудач тесно связано с неумением владеть собой в нужный момент, адаптируясь к стрессогенным факторам, выражать эмоции, соответствующие ситуации, то способность или умение управлять своими эмоциями и поведением дает возможность трезво смотреть на ситуацию и влиять на результат происходящего так, как нужно тебе самому.

Шкала МУ, или шкала «Управление чужими эмоциями», имеет статистически значимую связь с жизнестойкостью и одним из ее компонентов — контролем. Это значит, что способность к манипуляции людьми является неотъемлемой частью для повышения уровня адаптационного потенциала личности.

Кроме статистически значимых связей между шкалами была выявлена статистически значимая связь между общим уровнем эмоционального интеллекта и жизнестойкостью. Эта связь означает, что развитие уровня эмоционального интеллекта способствует повышению уровня жизнестойкости человека, а значит и развитию адаптационного потенциала личности.

Таким образом, в моем исследовании была обнаружена связь между эмоциональным интеллектом и жизнестойкостью у старшеклассников, а также была предпринята попытка объяснить причины данной взаимосвязи в контексте развития адаптационного потенциала личности человека. Были разработаны рекомендации по развитию данного потенциала.

### **Выводы**

В работе были изучены уровень развития эмоционального интеллекта и жизнестойкости старшеклассников. Было установлено, что высокий уровень эмоционального интеллекта преобладает над средним уровнем, а жизнестойкость соответствует средним нормальным показателям. Также была выявлена связь как между отдельными шкалами эмоционального интеллекта и

некоторыми показателями жизнестойкости, так и между общим уровнем эмоционального интеллекта и общим показателем жизнестойкости. Полученные в ходе исследования результаты были

проанализированы, была предпринята попытка объяснения существующей связи и создания рекомендации по развитию адаптационного потенциала личности.

Таблица 2

**Взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнестойкости  
(коэффициенты корреляции)**

Шкалы	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
МП	,2173	,3295	,1379	,2745
	p = ,357	p = ,156	p = ,562	p = ,241
МУ	,4089	,5586	,3558	,5138
	p = ,073	p = ,010	p = ,124	p = ,020
ВП	,5236	,2012	,2779	,3740
	p = ,018	p = ,395	p = ,236	p = ,104
ВУ	,8129	,5795	,4694	,7138
	p = ,000	p = ,007	p = ,037	p = ,000
ВЭ	-,0343	-,0548	-,0576	-,0541
	p = ,886	p = ,819	p = ,809	p = ,821
МЭИ	,3351	,4741	,2660	,4218
	p = ,149	p = ,035	p = ,257	p = ,064
ВЭИ	,6353	,3411	,3358	,4981
	p = ,003	p = ,141	p = ,148	p = ,025
ПЭ	,5093	,3800	,2872	,4532
	p = ,022	p = ,098	p = ,220	p = ,045
УЭ	,6213	,6178	,4263	,6440
	p = ,003	p = ,004	p = ,061	p = ,002
ОЭИ	,6637	,5923	,4221	,6480
	p = ,001	p = ,006	p = ,064	p = ,002

### Литература

1. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — М., 2006.
2. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди. — СПб., 2002.
3. Психология счастливой жизни. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева [Электронный ресурс]. URL: <http://psycabi.net/testy/563-test-zhiznestojkosti-metodika-s-maddi-adaptatsiya-d-a-leonteva>.
4. Люсин, Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. — 2006. — № 4. — С. 3—22.
5. Петросянц В. Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость: дис. ... канд. психол. наук / В. Р. Петросянц; РГПУ им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург, 2011.
6. Давыдова, Ю. В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю. В. Давыдова. — Москва, 2011.

### Сведения об авторах:

Набойченко Е.С. — доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой клинической психологии и педагогики, декан факультета психолого-социальной работы и высшего сестринского дела ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России; электронный адрес: dhona@mail.ru;

Кухлевская К.А. — студентка 3 курса специальности «Клиническая психология» ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России; электронный адрес Kristina28011998@bk.ru