

На правах рукописи



Леушина Анна Викторовна

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Специальность 5.3.4 – Педагогическая психология, психодиагностика
цифровых образовательных сред (психологические науки)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Кемерово – 2026

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Научный руководитель: **Яницкий Михаил Сергеевич** – доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО

Официальные оппоненты: **Брель Елена Юрьевна** – доктор психологических наук, доцент, член-корреспондент РАО, руководитель Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования; и.о. академика-секретаря отделения общего среднего образования РАО

Ральникова Ирина Александровна – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей и прикладной психологии ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»

Ведущая организация ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет» Министерства просвещения Российской Федерации (г. Новосибирск)

Защита состоится «5» июня 2026 года в 10:00 часов на заседании диссертационного совета 24.2.315.03 при ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет» по адресу: Кемеровская область – Кузбасс, г. Кемерово, ул. Красная, 6, аудитория 1118.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет» по адресу: 650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6 и на официальном сайте КемГУ:

<https://kemsu.ru/upload/iblock/be0/be0fb47cdfc9e40f9873878600edc6f5.pdf>

Автореферат разослан «____» _____ 2026 года

Учёный секретарь диссертационного совета
к. психол. н., доцент



О. А. Браун

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В настоящее время для успешной адаптации человека к новым требованиям окружающей реальности важно обладать многими качествами, выделить среди которых что-то единичное не представляется возможным. К взрослому трудоспособному населению предъявляются следующие требования: многозадачность, усвоение и оперирование большими объемами информации, коммуникативность, нестандартное мышление, генерирование идей. Все эти навыки требуют большого количества эмоциональных, когнитивных ресурсов, энергетических затрат, что является причинами многих личностных проблем, конфликтов, психосоматических и психических расстройств, способствует росту эмоционального выгорания. Важным аспектом в профилактике вышеперечисленных проблем выступает готовность адаптационных механизмов психики справляться с предъявляемыми требованиями в условиях постоянно изменяющегося современного мира. Способностью личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности, является жизнестойкость. Для развития жизнестойкости необходимо приобретение и развитие определенных знаний и навыков на этапе обучения в общеобразовательных учреждениях. Именно данный жизненный период важен для развития личности учащихся, приобретения навыков межличностного взаимодействия, совладания со стрессом, приобретения умения эффективного преодоления постоянно возникающих жизненных трудностей и разрешения противоречий. Изменяющиеся требования системы образования к знаниям и умениям школьников, выражающиеся в разработке и усовершенствовании систем оценки знаний, таких как единый государственный экзамен (ЕГЭ), различные итоговые сочинения, вступительные экзамены и т. п., не могут не отразиться на эмоциональной сфере юных людей и их способности справляться с различными жизненными обстоятельствами. Последние, в свою очередь, могут рассматриваться в качестве новообразований старшего школьного возраста. Выделение значимости эмоциональной сферы старших школьников и их способности преодолевать различные жизненные трудности должно разрешаться образовательными учреждениями в рамках практических занятий. Однако современное образование ставит перед молодыми людьми задачу обладать

теоретическими знаниями и поддерживать успеваемость, опуская вопросы межличностного взаимодействия, разрешения внутриличностных конфликтов и переживаний, развития навыков стрессоустойчивости.

Школьный этап можно считать одним из самых активных в жизни любого человека, он также сопровождается интенсивными эмоциональными переживаниями. Сильные эмоциональные реакции сопровождают обучающихся на всем этапе обучения, но наибольшее их воздействие можно наблюдать в старших классах, с моментом приближения процесса сдачи экзаменов, когда увеличиваются требования со стороны преподавательского состава и родителей. Для адаптации к подобным требованиям важно обладать многими личностными ресурсами, среди которых особое место занимает жизнестойкость и эмоциональный интеллект. Сегодня можно отметить существование множества трактовок эмоционального интеллекта, что свидетельствует об отсутствии единого мнения среди ученых относительно его сущности. Также не достигнуто консенсуса в вопросе о том, как отличить его от смежных явлений, таких как эмоциональные процессы и состояния, саморегуляция и т.п. Эмоциональный интеллект, будучи сложным психическим феноменом, принимает участие во всех сферах жизнедеятельности людей. Актуальной проблемой для современной науки и образования является отсутствие разработанности понимания эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости среди учащихся старших классов. В свою очередь, это требует дальнейшего изучения проблемы и научных разработок по комплексу психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости у старшеклассников.

Уточнение и конкретизация представлений об эмоциональном интеллекте как факторе развития жизнестойкости старшеклассников необходимы для решения проблем в современном образовании в России. Участвовавшие случаи жестокого обращения со школьниками, отсутствие действительно эффективных способов профилактики буллинга в образовательных учреждениях подтверждают необходимость совершенствования психолого-педагогического знания в данной области и обосновывают актуальность изучения, разработки и внедрения практико-ориентированной программы, направленной на развитие эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости старшеклассников.

Состояние разработанности проблемы исследования. В настоящее время существует несколько основных моделей понимания эмоционального интеллекта. Одной из первых моделей эмоционального интеллекта принято считать четырехфакторную модель эмоционального интеллекта (Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо). Также в науке выделяются модели, рассматривающие эмоциональный интеллект как процесс адаптации к новым условиям (Е.В. Валиуллина, А. Магребян, Д.И. Матренин, Е.Ю. Пономарева, А.Ю. Уланова), модели способностей в межличностном взаимодействии (М.А. Брэйкетт, Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо), понимание эмоционального интеллекта как единства аффективных и интеллектуальных процессов (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Э. Торндайк, Л. Кларк, А. Теллеген), компетентностная модель (И.Н. Андреева, Р. Бар-Он), представление об эмоциональном интеллекте как факторе стрессоустойчивости (Н.П. Александрова, Е.А. Сергиенко), модели эффективности личности (С.В. Шабанов, Н.С. Шутте, П. Эдельман О.В. Юрьева).

Среди главенствующих подходов к пониманию жизнестойкости можно назвать философские подходы: стоицизм (Эпиктет, М. Аврелий), экзистенциализм (С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр, А. Камю); гуманистический подход (В. Франкл, Э. Фромм); концепция собственно жизнестойкости (С. Кобейс, С. Мадди); теория экзистенциальной отваги и мужества (Е.Н. Митрофанова, Р. Мэй, П. Тиллих, Э. Фромм, Дж. Холлис); концепция самоэффективности (А. Бандура); концепция преодоления трудностей (О.А. Сагалакова); ресурсный подход (А.А. Криулина, С.И. Соболев, Л.Н. Тарасов); теория самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан); концепция жизнеспособности (А.В. Махнач, Е.А. Рыльская); концепция диспозиционного оптимизма (Т.О. Гордеева, Ч. Карвер, М. Шейер); жизнестойкость как проявление свойств и качеств личности (М.А. Забоева, Т.В. Корнилова, Т.Р. Хабиев, Е.А. Шерешкова); интегративные подходы (Т.В. Володина, Н.В. Закерничная, М.А. Дмитриева, М.А. Одинцова, О.А. Селиванова, А.Н. Фоминова).

Эмоциональный интеллект в связи с жизнестойкостью привлекал внимание нескольких исследователей. Так, вопрос связи эмоционального интеллекта с жизнестойкостью в контексте адаптационного потенциала личности был рассмотрен Е.С. Набойченко. О возможности развития эмоционального интеллекта с целью повышения жизнестойкости подростков пишет Е.А. Фефелова. Освещены вопросы влияния эмоционального интеллекта на

жизнестойкость среди специалистов помогающих профессий (Е.А. Клементинская). Имеются исследования, изучающие формирование жизнестойкости учащихся как в школах, так и в высших учебных заведениях, и описывающие особенности изучаемого явления (О.Б. Дарвиш, С.В. Львова, А.Н. Фомина). Жизнестойкость среди учащихся рассматривается в рамках антивитального и девиантного поведения (М.А. Забоева, Н.А. Каратаева, Д.А. Рожней).

Несмотря на имеющиеся исследования, в настоящее время отсутствует взгляд на эмоциональный интеллект как фактор развития жизнестойкости среди старшеклассников. Однако многими исследователями подчеркивается его значимость в становлении личности, преодолении стрессовых воздействий окружающего мира, в использовании как адаптационного потенциала к окружающей среде, в успешности деятельности и т. п. Практика по формированию и совершенствованию эмоционального интеллекта как фактора жизнестойкости в средних учебных заведениях имеет свои трудности, в частности, в многочисленных подходах к рассматриваемым явлениям, отсутствии определенных психолого-педагогических условий их формирования и наличии колоссального объёма требований к учащимся со стороны государства, педагогического состава и родителей, заинтересованностью современной науки в обосновании причин детского насилия и ее профилактики.

В этой связи, мы выделяем ряд **противоречий**:

– предъявляемые обществом требования к высокой успеваемости и объему знаний учащихся старших классов, которые не решены практикой развития, у них таких личностных ресурсов, как эмоциональный интеллект и жизнестойкость, помогающих преодолевать возникающие эмоциональные и личностные переживания, связанные с отрицательным или положительным результатом выполнения этих требований;

– недостаток разработанности проблемы жизнестойкости и факторов его развития у старшеклассников в научных трудах и высокие требования социума к личности молодых людей в контексте развития человеческого потенциала и достижения социального благополучия;

– наличие большого количества моделей и теоретического описания эмоционального интеллекта личности с одной стороны, и недостаточное

количество эмпирических исследований об эмоциональном интеллекте как факторе развития жизнестойкости у старшеклассников – с другой.

Анализ представленных данных позволяет выделить ключевую **проблему** исследования: стремительное развитие современного общества и повышенные требования к старшеклассникам приводят к росту их психологического стресса и затрудняют сохранение у них оптимальной жизнестойкости. Однако факторы и психолого-педагогические условия, способствующие развитию жизнестойкости, в настоящее время изучены недостаточно. В частности, отмечается недостаток исследований, посвященных роли эмоционального интеллекта в формировании жизнестойкости старшеклассников.

В рамках решения рассматриваемой проблемы нами сформулирована **тема** исследования: «Эмоциональный интеллект, как фактор развития жизнестойкости старшеклассников».

Цель исследования – теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка комплекса психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости у старшеклассников.

Объект исследования – жизнестойкость как психологический феномен.

Предмет исследования – эмоциональный интеллект как фактор развития жизнестойкости старшеклассников.

Гипотезы исследования:

– Жизнестойкость старшеклассников находится во взаимосвязи с уровнем развития их эмоционального интеллекта. Повышение эмоционального интеллекта сопровождается изменением показателей жизнестойкости, а именно повышением ценностей благожелательности, самостоятельности, конформности, уверенности в себе, копинга самоконтроля, вовлеченности, контроля, принятия риска и общего показателя жизнестойкости, а также снижением агрессивности, конфликтности, ситуативной и личностной тревожности.

– Реализация психолого-педагогической программы развития эмоционального интеллекта окажет влияние на развитие жизнестойкости таким образом, что после реализации программы развития эмоционального интеллекта у старшеклассников повысится уровень общего эмоционального интеллекта, а также снизятся личностная конфликтность, агрессивность и тревожность, что обеспечит повышение показателей жизнестойкости.

Опираясь на цель исследования и сформулированные гипотезы, мы поставили следующие **задачи**:

1. Обобщить и систематизировать теоретические подходы к изучению проблемы эмоционального интеллекта и жизнестойкости в психологической науке.

2. Описать и операционализировать критерии оценки эмоционального интеллекта и жизнестойкости старшеклассников и разработать диагностический комплекс, позволяющий оперативно получать достоверную информацию относительно уровня развития компонентов эмоционального интеллекта и жизнестойкости у школьников в возрасте 16-18 лет.

3. Выделить психологические детерминанты эмоционального интеллекта, способствующие развитию жизнестойкости у старшеклассников.

4. Разработать, реализовать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости у старшеклассников.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– основные общенаучные принципы: детерминизма (С.Л. Рубинштейн); принцип развития (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.А. Реан);

– идеи культурно-исторического и деятельностного подходов, являющиеся основаниями существующей образовательной системы (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин);

– подходы к определению феномена жизнестойкости и ее структурных компонентов (Л.А. Александрова, А. Бандура, Б.С. Братусь, Т.В. Володина, С. Кобейс, С. Мадди, Е.Н. Митрофанова, Р. Мэй, М.А. Одинцова, О.А. Сагалакова, В. Франкл, Э. Фромм, М.С. Яницкий и др.);

– теоретические положения и концепции эмоционального интеллекта в старшем школьном возрасте (Дж. Деклер, Дж. Готтман, У.Э. Михайлова, Т.В. Семеновских, С. М. Шингаев), идеи единства эмоций и интеллекта, (Ф.Е. Василюк, Л. С. Выготский, В.В. Давыдов, Б.И. Додонов, А. В. Запорожец, Б. В. Зейгарник, К. Изард, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.), целенаправленности поведения (Е.А. Юматов, С.Л. Рубинштейн и др.), успешности интеграции в систему социальных связей и отношений (И.А. Аминов, И.Н. Андреева, Н.И. Бобнева, Ю.И. Емельянов, Дж. Майер, П. Саловей, К. Роджерс и др.).

Методы исследования:

1. Теоретический анализ психолого-педагогических исследований по заявленной проблеме.
2. Теоретико-прикладное моделирование эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости и теоретический анализ особенностей рассматриваемых явлений у учащихся старшего школьного возраста.
3. Констатирующий эксперимент, направленный на диагностику эмоционального интеллекта и жизнестойкости старшеклассников, выявление у них особенностей эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости.
4. Формирующий эксперимент, ориентированный на создание психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта у старшеклассников, как фактора развития их жизнестойкости.
5. Качественный анализ фактических данных; методы математической обработки экспериментальных данных: методы описательной статистики; вторичного математического анализа: t-критерий Стьюдента; коэффициент корреляции Пирсона.

Основу диагностического инструментария составили следующие **методики**:

1. Методика «Тест-опросник выявления степени выраженности эмоционального интеллекта», Д.В. Люсин.
2. Методика «Тест эмоционального интеллекта», М.А. Манойлова.
3. Методика «Портретный ценностный опросник», Ш. Шварц, адаптация Н.М. Лебедева.
4. Методика «Изучение личностной агрессивности и конфликтности», Е.П. Ильин, П.А. Ковалев.
5. Методика «Тест уверенности в себе», В.Г. Ромек.
6. Методика «Способы совладающего поведения», Р. Лазарус, С. Фолкман.
7. Методика «Шкала тревоги», Ч. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин.
8. Методика «Тест жизнестойкости», С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьев.

База исследования. Экспериментальное исследование было реализовано в период с 2023 по 2024 на базе МБОУ СОШ 92 г. Новокузнецк и МБОУ СОШ № 99 г. Кемерово. Общую выборку для констатирующего этапа эксперимента составили

211 старшекласников, из которых 76 учащихся МБОУ СОШ № 99 г. Кемерово приняли участие в формирующем эксперименте.

Этапы экспериментального исследования.

– Первый этап (2022–2023 гг.). Создание рабочей гипотезы, составление программы психодиагностики и ее процедуры, апробация в рамках пилотажного исследования. Выбор методов оценки эмоционального интеллекта и жизнестойкости старших школьников.

– Второй этап (2023 г.). Создание выборочной совокупности. Исследование эмоционального интеллекта и жизнестойкости у старшекласников. Формирование экспериментальной и контрольных групп, проведение анализа и обобщение полученных данных.

– Третий этап (2023–2024.). Апробация и внедрение в практику школьной образовательной организации условий развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости у старшекласников

– Четвертый этап (2024–2025 гг.). Анализ результатов формирующего этапа эксперимента, формирование заключений, оформление текста диссертационной работы.

Обоснованность и достоверность результатов находит свое подтверждение в использовании надежных и валидных методов и методик, математико-статистической обработке данных; апробации на практике в общеобразовательных учреждениях и через обсуждение на конференциях различного уровня и рецензируемых журналах, в т.ч. высшей аттестационной комиссии.

Научная новизна исследования.

– Уточнено понятие «эмоционального интеллекта» как сложного интегративного образования, включающего совокупность когнитивных, поведенческих и собственно эмоциональных качеств, обеспечивающих осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих, влияющих на успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие.

– Конкретизированы структурные компоненты эмоционального интеллекта: эмоциональный, когнитивный, поведенческий, в каждом из которых выявлены их составляющие.

– Доказана зависимость уровня жизнестойкости и взаимосвязанных с ней показателей от эмоционального интеллекта у старшекласников.

– Осуществлена экспериментальная проверка внедрения программы эмоционального интеллекта, направленной на повышение жизнестойкости старшеклассников.

Теоретическая значимость исследования.

– Уточнены и систематизированы научные представления об основных характеристиках эмоционального интеллекта и его проявлениях, а также о жизнестойкости у старшеклассников.

– Теоретически обоснованы критерии и показатели оценки эмоционального интеллекта и жизнестойкости у старшеклассников.

– Выделены и раскрыты психофизиологические и психологические детерминанты эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости у старшеклассников.

Практическая значимость исследования.

– Выявлена взаимосвязь эмоционального интеллекта с уровнем жизнестойкости старшеклассников, с учетом которой специалистами и психологами общеобразовательных учреждений могут разрабатываться психокоррекционные мероприятия и программы, направленные на повышение жизнестойкости личности старшеклассников.

– Апробирована и внедрена в практику программа, представляющая собой комплекс психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости у старшеклассников.

Полученные в ходе исследования результаты позволяют:

– использовать содержание разработанной программы в занятиях с учащимися старших классов с целью развития эмоционального интеллекта, профилактики нарушений психоэмоционального состояния и развития жизнестойкости;

– внедрить в образовательных учреждениях занятия, направленные на развитие эмоционального интеллекта, что позволит профилактировать нарушения психоэмоциональной и поведенческой сфер учащихся;

– разработать на основе результатов исследования систему специальных мероприятий, направленных на развитие жизнестойкости учащихся общеобразовательных школ.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Жизнестойкость представляет собой качество личности, определяющее способность человека оказывать сопротивление негативным результатам стрессовых воздействий окружающего мира при сохранении активности и внутреннего баланса, и обусловленное эмоциональной регуляцией и интенсивным межличностным взаимодействием с окружающими людьми. Эмоциональный интеллект в данном контексте выступает интегративным регуляторным образованием, включающим совокупность когнитивных, поведенческих и собственно эмоциональных качеств, обеспечивающих осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих, влияющих на успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие.

2. Жизнестойкость значимо связана с показателями эмоционального интеллекта как психического образования, определяющего эффективность самоконтроля реакций и межличностного социального взаимодействия. При повышении показателей эмоционального интеллекта изменяются характеристики жизнестойкости, а именно: снижается личностная конфликтность, негативная агрессивность, ситуативная и личностная тревожность, уменьшаются проявления действия копинг-стратегий «Конфронтация», «Дистанцирование» и «Избегание», повышается значимость ценностей межличностного взаимодействия (благожелательности, конформности, самостоятельности), а также повышается уверенность в себе, социальная смелость, инициативность в социальных контактах и усиливаются проявления действия копинг-стратегии «Самоконтроль».

3. Психолого-педагогические условия развития жизнестойкости старшеклассников включают создание благоприятных условий для освоения способов понимания и контроля собственных эмоций, а также установления безопасного и комфортного взаимодействия с другими. Данные условия эффективно обеспечиваются при реализации программы развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости старшеклассников. Реализация комплекса психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости у старшеклассников оказывает значимое влияние на развитие жизнестойкости учащихся в период завершения школьного обучения.

Апробация и внедрение результатов. Основное содержание диссертации и выводы по результатам диссертационного исследования были представлены в

статьях, опубликованных в рецензируемых научных журналах, входящих в перечень ВАК, РИНЦ, AGRIS, ROAD.

А также результаты исследования обсуждались на XX (LII) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей», в рамках симпозиума «Актуальные проблемы социальных и психологических наук: теория, методология, практика», рецензируемой в РИНЦ; XI Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методическое сопровождение реализации ФГОС: опыт, проблемы, пути их преодоления»; XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Социокультурные проблемы современного человека, рецензируемой в РИНЦ; Всероссийской конференции «Социально-адаптивные и здоровьесберегающие компетенции всех участников образовательных отношений» (в рамках Всероссийской Конференции «Жизнь и здоровье»); на совместном проекте Министерства образования и Министерства науки, высшего образования и молодёжной политики Кузбасса «Педагогическая среда»; на областном семинаре-практикуме для педагогов, педагогов-психологов по теме кандидатской диссертации; на форуме «Неделя психологии на региональном уровне» в Томском областном институте повышения квалификации и переподготовки работников образования в 2024 г.

Структура диссертации включает введение, 3 главы, заключение, список использованных источников (состоящий из 201 наименования, из которых 34 на иностранном языке), приложения. Основной текст диссертационного исследования изложен на 210 страницах. Работа содержит 10 рисунков, 29 таблиц. Общий объем диссертации, включая приложения, составляет 277 страницы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснована актуальность избранной темы; определены цель, объект, предмет, цель, задачи, выборка, методы, методики и теоретико-методологические основы исследования, научная новизна, теоретическая и практическая значимость, положения, выносимые на защиту.

Глава 1 Теоретические предпосылки исследования эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости старшеклассников посвящена рассмотрению понимания жизнестойкости как объекта психологических исследований; рассматривается понимание эмоционального интеллекта в научной литературе и раскрываются различные модели, трактующие данное явление; описываются особенности эмоционального интеллекта и жизнестойкости в старшем школьном возрасте и приводятся способы оценивания рассматриваемых явлений среди старшеклассников.

В параграфе **1.1 Жизнестойкость как объект психологического исследования** приводятся различные трактовки данного явления. Главенствующей концепцией жизнестойкости в научном мире выступает модель, предложенная С. Кобейс и С. Мадди, которые определяют жизнестойкость как убеждения и качество личности, обуславливающее способность оказывать сопротивление негативным результатам стрессовых воздействий окружающего мира, на основе чего сохраняется активность и внутренний баланс. Конструкт жизнестойкости включает в себя вовлеченность, контроль и принятие риска. Также в данном параграфе диссертации приводится авторское уточнение компонентов жизнестойкости. Вовлеченность – приверженность личности таким ценностным ориентациям, отражающих конструктивное взаимодействие с окружающими, свободную, самостоятельную реализацию действий и стремление к новизне и переменам, на основе чего личность проявляет активную деятельность для совладания с возникающими трудностями. Контроль – проявление уверенности в своих силах, их оценку, наличие функционального состояния и такие поведенческие проявления, которые обуславливают наиболее эффективное совладание со стрессогенными ситуациями и чувство определенности относительно будущего. Принятие риска – принятие человеком происходящего как фактора его развития и приобретения опыта в виде положительной

переоценки ситуации и выстраивании на этой основе конструктивного поведения для преодоления трудностей.

В параграфе **1.2 Основные подходы к пониманию феномена эмоционального интеллекта** рассматриваются различные положения исследователей о трактовке эмоционального интеллекта. На основе анализа многочисленных научных трудов, эмоциональный интеллект в работе трактуется как сложное интегративное образование, включающее совокупность когнитивных, поведенческих и собственно эмоциональных качеств, обеспечивающих осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих, влияющих на успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие.

Параграф **1.3 Особенности эмоционального интеллекта и жизнестойкости в старшем школьном возрасте** направлен на детальное изучение специфики рассматриваемых явлений у старшеклассников. Жизнестойкость старших школьников обуславливается эмоциональной регуляцией и интенсивным межличностным взаимодействием с окружающими людьми. На этой основе, важными способностями в старшем школьном возрасте выступают понимание, контроль как своих эмоций, так и у окружающих людей, а также эффективное выражение эмоций.

В главе **2 Эмпирическое исследование эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости старшеклассников** описываются результаты корреляционного анализа для определения значимых взаимосвязей между рассматриваемыми явлениями.

Параграф **2.1 Организация и методы эмпирического исследования** направлен на описание этапов, характеристику выборки, обоснование и описание используемых методов и методик исследования.

В параграфе **2.2 Диагностика эмоционального интеллекта и жизнестойкости старшеклассников** описываются результаты психодиагностики рассматриваемых явлений у учащихся старших классов. Полученные данные отражают среди старшеклассников наличие трудностей в совладании с предстоящими стрессогенными событиями в виде точного понимания и управления эмоциональными реакциями и отсутствия выраженной жизнестойкости. Диагностируемые показатели эмоционального интеллекта и жизнестойкости свидетельствует о необходимости разработки и внедрения

комплекса психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости у старшеклассников.

В параграфе **2.3 Корреляционный анализ взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта и жизнестойкости старшеклассников** описываются результаты корреляционного анализа рассматриваемых явлений. Для исследования эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости старшеклассников на первом этапе эмпирического исследования был реализован корреляционный анализ с применением коэффициента корреляции Пирсона, т.к. распределение выборки нормальное, в результатах диагностики получены параметрические данные. При повышении показателей эмоционального интеллекта изменяются показатели жизнестойкости: снижается личностная конфликтность, негативная агрессивность, ситуативная и личностная тревожность, а также копинг стратегии «Конфронтация», «Дистанцирование» и «Избегание», повышается значимость ценностей межличностного взаимодействия (благожелательности, конформности, самостоятельности), а также повышается уверенность в себе, социальная смелость, инициативность в социальных контактах, и копинг-стратегии «Самоконтроль». Гипотеза о том, что уровень жизнестойкости старшеклассников взаимосвязан с уровнем развития их эмоционального интеллекта, подтвердилась.

С учетом полученных результатов корреляционного анализа мы разработали комплексную программу развития эмоционального интеллекта (параграф **2.4 Комплекс психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости у старшеклассников**). Рассмотрено определение понятия «Комплекса психолого-педагогических условий», изучены основные методы воздействия на становление эмоционального интеллекта старшеклассников. Психолого-педагогическое воздействие предполагает создание специфичных условий для освоения старшеклассниками способов понимания и контроля собственных эмоций, установления безопасного и комфортного взаимодействия с другим с целью развития жизнестойкости. Данные условия могут быть реализованы формированием программы развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости старшеклассников.

Глава 3 Экспериментальная реализация программы по развитию эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости

старшекласников описывает результаты экспериментальной проверки разработанного комплекса психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости у старшекласников.

В параграфе **3.1 Констатирующий этап реализации программы по развитию эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости старшекласников** описываются результаты входной диагностики показателей эмоционального интеллекта и жизнестойкости старшекласников экспериментальной и контрольной групп. Диагностируемые значения эмоционального интеллекта и показателей жизнестойкости старшекласников, входящие в диапазон среднего уровня, свидетельствуют о необходимости разработки и внедрения коррекционно-развивающей программы. Между обследуемыми группами на констатирующем этапе эксперимента не было выявлено значимых отличий в показателях эмоционального интеллекта и жизнестойкости, что свидетельствует об эквивалентности изучаемых групп.

В параграфе **3.2 Динамика эмоционального интеллекта и показателей жизнестойкости у старшекласников в экспериментальной группе** приводятся результаты динамики показателей рассматриваемых явлений у исследуемых учащихся старших классов в экспериментальной группе. После реализации программы развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости произошли значимые изменения: возросли показатели межличностного эмоционального интеллекта ($p \leq 0,01$), внутриличностного эмоционального интеллекта ($p \leq 0,05$), понимания эмоций ($p \leq 0,05$) и управления эмоциями ($p \leq 0,01$) по методике Д.В. Люсина; осознания своих эмоций ($p \leq 0,01$), управления своими эмоциями ($p \leq 0,01$), осознания эмоций других ($p \leq 0,01$), управления эмоциями других ($p \leq 0,01$) и общего эмоционального интеллекта ($p \leq 0,01$).

А также наблюдается динамика средних значений показателей жизнестойкости: значимо возросли средние значения ценностей самостоятельности ($p \leq 0,05$), стимуляции ($p \leq 0,05$), конформности ($p \leq 0,05$), безопасности ($p \leq 0,05$) и благожелательности ($p \leq 0,05$) по методике Ш. Шварца; повысилось значение позитивной агрессивности ($p \leq 0,05$) и снизились значения негативной агрессивности ($p \leq 0,05$) и конфликтности ($p \leq 0,05$) по методике Е.П. Ильина; повысились показатели уверенности в себе ($p \leq 0,01$), социальной

смелости ($p \leq 0,01$) и инициативы в социальных контактах ($p \leq 0,05$) по методике В.Г. Ромека; возросли значения копингов принятия ответственности ($p \leq 0,05$) и положительной переоценки ($p \leq 0,05$) по методике Р. Лазаруса; снизились показатели ситуативной ($p \leq 0,05$) и личностной тревожности ($p \leq 0,01$) по методике Ч. Спилбергера; повысились значения вовлеченности ($p \leq 0,05$), контроля ($p \leq 0,05$), принятия риска ($p \leq 0,05$) и общего показателя жизнестойкости ($p \leq 0,01$) по методике С. Мадди.

Для получения объективных данных далее осуществлен сравнительный анализ разницы средних значений диагностируемых показателей экспериментальной и контрольной групп (параграф 3.3 **Эффективность программы по развитию эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости старшеклассников**). На основе анализа и интерпретации эмпирических данных с использованием t-критерия Стьюдента на заключительном этапе эксперимента определено, что у старшеклассников в экспериментальной группе после участия в программе развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости возросли показатели межличностного эмоционального интеллекта ($p \leq 0,05$), внутриличностного эмоционального интеллекта ($p \leq 0,01$), понимания эмоций ($p \leq 0,05$) и управления эмоциями ($p \leq 0,01$) по методике Д.В. Люсина; возросли показатели осознания своих эмоций ($p \leq 0,01$), управления своими эмоциями ($p \leq 0,01$), осознания эмоций других людей ($p \leq 0,01$), управления эмоциями других людей ($p \leq 0,01$) и общего эмоционального интеллекта ($p \leq 0,01$) по методике М.А. Манойловой; возросли ценности самостоятельности ($p \leq 0,05$), стимуляции ($p \leq 0,05$), достижения ($p \leq 0,01$), безопасности ($p \leq 0,05$), конформности ($p \leq 0,01$) и благожелательности ($p \leq 0,05$) по методике Ш. Шварца; снизились показатели негативной агрессивности ($p \leq 0,01$) и конфликтности ($p \leq 0,01$) по методике Е.П. Ильина и П.А. Ковалева; возросли показатели уверенности в себе ($p \leq 0,01$), социальной смелости ($p \leq 0,01$), инициативы в социальных контактах ($p \leq 0,01$) по методике В.Г. Ромека; возросли показатели копинг-стратегий самоконтроля ($p \leq 0,01$), принятия ответственности ($p \leq 0,01$), планирования ($p \leq 0,01$), положительной переоценки ($p \leq 0,01$), и снизились показатели копинг стратегий конфронтация ($p \leq 0,01$) и дистанцирование ($p \leq 0,01$) по методике Р. Лазаруса; снизились показатели ситуативной ($p \leq 0,01$) и личностной тревожности ($p \leq 0,01$) по методике Ч. Спилбергера; возросли показатели вовлеченности ($p \leq 0,01$),

контроля ($p \leq 0,01$), принятия риска ($p \leq 0,01$) и жизнестойкости ($p \leq 0,01$) по методике С. Мадди.

На этой основе можно заключить о полном подтверждении гипотезы исследования о том, что реализация психолого-педагогической программы развития эмоционального интеллекта оказывает влияние на развитие жизнестойкость старшеклассников.

В **Заключении** на основе результатов проведенного исследования, сформулированы **выводы**:

1. Обобщены и систематизированы теоретические подходы к изучению проблемы эмоционального интеллекта и жизнестойкости в психологической науке. В изучении жизнестойкости в настоящее время выделяются различные подходы, что обуславливается проявлением интереса к рассматриваемому феномену многими учеными. Рассмотрение особенностей образовательной деятельности старших школьников и изучение научных исследований, описывающих эмоциональный интеллект и жизнестойкость среди обучающихся, позволило нам сформировать идею о том, что жизнестойкость старших школьников обуславливается эмоциональной регуляцией и интенсивным межличностным взаимодействием с окружающими людьми. На этой основе, важными способностями в старшем школьном возрасте выступают понимание, контроль как своих эмоций, так и у окружающих людей, а также эффективное выражение эмоций.

2. Описаны и операционализированы критерии оценки эмоционального интеллекта и жизнестойкости старшеклассников и разработан диагностический комплекс, позволяющий оперативно получать достоверную информацию относительно уровня развития компонентов эмоционального интеллекта и жизнестойкости у школьников в возрасте 16-18 лет. Жизнестойкость – качество личности, обуславливающее убеждения и способность человека, с помощью которых оказывается сопротивление негативным результатам стрессовых воздействий окружающего мира, сохраняется активность и внутренний баланс. Составляющие структурные компоненты жизнестойкости: вовлеченность – приверженность личности таким ценностным ориентациям, отражающих конструктивное взаимодействие с окружающими, свободную, самостоятельную реализацию действий и стремление к новизне и переменам, на основе чего личность проявляет активную деятельность для совладания с возникающими

трудностями. Контроль – проявление уверенности в своих силах, их оценку, наличие функционального состояния и такие поведенческие проявления, которые обуславливают наиболее эффективное совладание со стрессогенными ситуациями и чувство определенности относительно будущего. Принятие риска – принятие человеком происходящего как фактора его развития и приобретения опыта в виде положительной переоценки ситуации и выстраивании на этой основе конструктивного поведения для преодоления трудностей. Эмоциональный интеллект – сложное интегративное образование, включающее совокупность когнитивных, поведенческих и собственно эмоциональных качеств, обеспечивающих осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих, влияющих на успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие.

3. Выделены психологические детерминанты эмоционального интеллекта, способствующие развитию жизнестойкости у старшеклассников. При повышении показателей эмоционального интеллекта изменяются показатели жизнестойкости, а именно снижается личностная конфликтность, негативная агрессивность, ситуативная и личностная тревожность, а также копинг стратегии «Конфронтация», «Дистанцирование» и «Избегание», повышаются ценности благожелательности, конформности, самостоятельности и традиции, а также повышается уверенность в себе, социальная смелость, инициативность в социальных контактах, и копинг-стратегии «Самоконтроль». Гипотеза о том, что уровень жизнестойкости старшеклассников взаимосвязан с уровнем развития их эмоционального интеллекта, подтвердилась частично. Повышение эмоционального интеллекта сопровождается снижением личностной конфликтности, негативной агрессивности, ситуативной и личностной тревожности, повышением таких ценностей, как благожелательность, конформность, самостоятельность, стимуляция, а также повышением уверенности в себе, социальной смелости, инициативы в социальных контактах, копинг-стратегий «Самоконтроль», и, тем самым, выступает фактором повышения уровня жизнестойкости в целом. Гипотеза не подтвердилась в части о том, что эмоциональный интеллект способствует повышению ценности стимуляции, копинг-стратегий «Принятие ответственности», «Планирование решения», «Положительная переоценка», т.к. между рассматриваемыми явлениями не обнаружилось значимых взаимосвязей.

4. Разработан, реализован и экспериментально проверен комплекс психолого-педагогических условий развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости у старшеклассников. Психолого-педагогическое воздействие предполагает создание специфичных условий для освоения старшеклассниками способов понимания и контроля собственных эмоций, установления безопасного и комфортного взаимодействия с другим с целью развития жизнестойкости. Данные условия были реализованы формированием программы развития эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости старшеклассников. С использованием t-критерия Стьюдента на заключительном этапе эксперимента у старшеклассников в экспериментальной группе после участия в программе развития эмоционального интеллекта возросли показатели эмоционального интеллекта, ценностей самостоятельности, стимуляции, достижения, безопасности, конформности и благожелательности, снизились показатели негативной агрессивности и конфликтности, возросли показатели уверенности в себе, социальной смелости, инициативы в социальных контактах, возросли показатели копинг-стратегий самоконтроля, принятия ответственности, планирования, положительной переоценки, и снизились показатели копинг стратегий конфронтация и дистанцирование, снизились показатели ситуативной и личностной тревожности, возросли показатели вовлеченности, контроля, принятия риска и жизнестойкости.

Гипотеза о том, что уровень жизнестойкости старшеклассников взаимосвязан с уровнем развития их эмоционального интеллекта, подтвердилась. Повышение эмоционального интеллекта сопровождается снижением личностной конфликтности, негативной агрессивности, ситуативной и личностной тревожности, повышением значимости ценностей межличностного взаимодействия (благожелательности, самостоятельности, конформности), а также повышением уверенности в себе, социальной смелости, инициативы в социальных контактах, копинг-стратегии «Самоконтроль», и, тем самым, выступает фактором повышения уровня жизнестойкости в целом.

Перспективы дальнейшего исследования проблематики эмоционального интеллекта как фактора развития жизнестойкости у старшеклассников могут найти себя в подробном изучении взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и другими психологическими характеристиками старшеклассников, такими как уровень самооценки, социально-психологической адаптации,

направленностей. Высокую ценность будут иметь исследования роли эмоционального интеллекта в преодолении трудностей, связанных с образовательной средой, и адаптации к социальной среде во время обучения в профессиональном учреждении.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК РФ

1. Леушина А.В. Эффективность программы развития эмоционального интеллекта в становлении жизнестойкости старшеклассников / А.В. Леушина // Актуальные проблемы психологического знания. – 2025. – № 1 (70). – С. 255-271.
2. Леушина А.В. Влияние фасилитации как практико-ориентированного метода на психоэмоциональное состояние студентов медицинского университета / А.В. Леушина, Н.С. Митряйкин, Я.О. Дамдинова [и др.] // Сибирский психологический журнал. – 2025. – № 98. – С. 94-110.
3. Леушина А.В. Факторы развития жизнестойкости в старшем школьном возрасте в научных трудах зарубежных и отечественных ученых / А.В. Леушина // Актуальные проблемы психологического знания. – 2024. – № 1. – С. 251-261.
4. Леушина А.В. Методологические основы исследования эмоционального интеллекта, как фактора развития жизнестойкости старшеклассников / А.В. Леушина // International journal of medicine and psychology. – 2023. – № 2. – С. 150-155.

Публикации в других научных изданиях:

5. Леушина А.В. Особенности жизнестойкости современных старшеклассников / А.В. Леушина // Материалы XX (LII) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей», посвященная 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне «Актуальные проблемы социальных и психологических наук: теория, методология, практика». – 2025. – № 26. – С. 103-107.
6. Леушина, А.В. Аспекты эмоционального интеллекта как факторы жизнестойкости у старшеклассников / А.В. Леушина // Молодой ученый. – 2025. – № 14 (565). – С. 130-133.

7. Леушина, А. В. Социальный потенциал эмоционального интеллекта: воля к желанию / А.В. Леушина, Л.Ю. Логунова // Социально-философские аспекты науки и образования. – 2025. – № 2(10). – С. 45-56.
8. Леушина А.В. Концептуальные смыслы жизнестойкости человека / А.В. Леушина // Социально-философские аспекты науки и образования. – 2025. – № 1 (9). – С. 57-64.
9. Леушина А.В. Эмоциональный интеллект как фактор развития жизнестойкости старшеклассников / А.В. Леушина // Материалы Всероссийской конференции «Социально-адаптивные и здоровьесберегающие компетенции всех участников образовательных отношений» (в рамках Всероссийской Конференции «Жизнь и здоровье» 26 апреля 2023 г. – С. 48-55.
10. Леушина А.В. Эмоциональный интеллект как фактор развития жизнестойкости старшеклассников / А.В. Леушина // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методическое сопровождение реализации ФГОС: опыт, проблемы, пути их преодоления» 2-3 ноября 2022 г. – С. 65-70.
11. Леушина А.В. Разработка психопрофилактической и реабилитационной программы развития эмоционального интеллекта у лиц с избыточной массой тела / А.В. Леушина // Евразийское Научное Объединение. – 2020. – № 12-7(70). – С. 480-482.
12. Leushina A.V. Study on the Mental and Emotional Status in Senior Patients with Confirmed Cancer Diagnosis / L.M. Luchsheva, V.V. Pustovalova, A.V. Leushina // Advances in Gerontology. – 2019. – Vol. 9, No. 2. – P. 207-210.
13. Леушина А.В. Исследование психоэмоционального состояния лиц пожилого возраста, имеющих подтвержденный онкологический диагноз / Л.М. Лучшева, В.В. Пустовалова, А.В. Леушина // Успехи геронтологии. – 2018. – Т. 31, № 5. – С. 679-683.