

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 244 группы  
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Диагностика и коррекция психического развития»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**ГРОМКОВОЙ АНАСТАСИИ АНДРЕЕВНЫ**

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Е. Е. Бочарова

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

**Введение. Актуальность исследования.** В настоящее время современные условия, в которых живёт и развивается человек, без преувеличения можно назвать экстремальными. Современное общество предъявляет к личности большие требования, справиться с которыми становится всё труднее с каждым днём. Информационная перенасыщенность, ускоренный ритм жизни, постоянная смена обстоятельств – всё это становится источниками стресса и приводит к общему снижению чувства безопасности и защищенности человека. В связи с этим зачастую развиваются проблемы со здоровьем: повышается тревожность и раздражительность, понижается уровень познавательной активности и внимания. Всё это может приводить к различным психосоматическим заболеваниям. Для того, чтобы адаптироваться к такому сложному ритму жизни и снять напряжение, человеку необходимо научиться вырабатывать навыки решения проблем и приобретать качества, которые помогут ему успешно самореализоваться в этом мире.

В связи с этим возникает необходимость изучения феномена жизнестойкости, понимающийся как паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения окружающей действительности в возможности человека. Жизнестойкость создаёт ряд защитных механизмов, позволяющих человеку справляться с различными неблагоприятными ситуациями в жизни. Исходя из этого, изучение феномена жизнестойкости и его взаимосвязи с эмоциональным интеллектом студентов определяет научную и практическую значимость нашего исследования.

**Степень разработанности проблемы.** Исследованием феномена жизнестойкости занимались, в первую очередь, такие зарубежные исследователи, как С. Мадди, В. Франкл и Э. Фромм. Среди отечественных исследователей, принимавших активное участие в изучении жизнестойкости, особой известностью пользуются работы Д. А. Леонтьева, С. А. Богомаза, Г. В. Ванаквой, Е. Ю. Мандриковой, Т. В. Наливайко, Е. И. Рассказовой, Р. И. Сцетишина, Е. В. Шваревой. В своих работах авторы рассматривают различные аспекты жизнестойкости как интегративной способности личности: сущность,

компоненты, связь со способностью принимать решения и преодолевать возникающие трудности. Однако, чтобы успешнее справиться с неблагоприятными обстоятельствами, человеку необходимо иметь высокий эмоциональный интеллект, который обеспечивает способность управлять своими эмоциями и реагировать более эффективно на стрессовые ситуации. Эмоциональный интеллект развивает способность к самопознанию и эмоциональной регуляции, что, в свою очередь, может положительно влиять на развитие жизнестойкости. Изучение данной взаимосвязи может привести к более глубокому пониманию механизмов, способствующих психосоциальному благополучию и ментальному здоровью студентов. Однако тема взаимосвязи жизнестойкости и эмоционального интеллекта студентов на данный момент недостаточно разработана. В связи с этим возникает необходимость более детального изучения и рассмотрения данных взаимосвязей.

Таким образом, высокая теоретическая и практическая значимость изучения проблемы жизнестойкости, а также её недостаточная разработанность в современной науке обуславливает тему «Взаимосвязь жизнестойкости и эмоционального интеллекта студентов».

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь характеристик жизнестойкости и эмоционального интеллекта студентов.

**Объект исследования:** жизнестойкость студентов.

**Предмет исследования:** связь жизнестойкости студентов с их эмоциональным интеллектом.

**Задачи исследования.**

1. Провести теоретическое исследование по проблеме жизнестойкости и эмоционального интеллекта студентов.
2. Выявить в процессе корреляционного анализа взаимосвязь жизнестойкости студентов со степенью развитости эмоционального интеллекта.
3. Разработать рекомендации для студентов по повышению уровня их жизнестойкости.

**Гипотеза исследования** основана на предположении о том, что уровень жизнестойкости у студентов связан с уровнем развития их эмоционального интеллекта: степень развитости эмоционального интеллекта зависит от уровня выраженности жизнестойкости. При этом, чем выше такие показатели, как вовлеченность, контроль, принятие риска, тем выше показатели эмоционального интеллекта.

**Структура работы:** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованных источников и приложений. Список использованных источников включает 42 публикации по теме исследования. В приложении представлены тексты методик, протокол исследования и результаты статистического анализа эмпирических данных.

**Основное содержание работы:** Первая глава ВКР включает в себя теоретический анализ подходов к изучению понятия жизнестойкости студентов и их эмоционального интеллекта, а также определяет необходимость поддержания жизнестойкости для повышения уровня эмоционального интеллекта.

В пункте 1.1 раскрывается понятие и структура жизнестойкости как паттерна структуры установок и навыков, позволяющий превратить изменения окружающей действительности в возможности человека. Жизнестойкость помогает справляться со стрессогенными обстоятельствами, смягчать тревогу и сохранять психологическое здоровье. Являясь интегративной характеристикой, жизнестойкость способствует многогранному и гармоничному развитию личности в трансформирующемся социуме, наделяет системой ценностно-смысловых установок, формирует мировоззрение и навыки эффективной коммуникации, помогает реализовывать свои творческие способности и понять окружающую действительность и самого себя.

Также описывается структурная модель поведенческих признаков жизнестойкости по С. Мадди:

- наследственные факторы;
- нагруженность (психическая напряженность, физическая мобилизация);

– стрессогенные обстоятельства (острые разрушительные изменения, хронические конфликты) и другое.

В пункте 1.1 также раскрывается структура жизнестойкости, включающая в себя три компонента, определяющих взаимодействие людей с миром: вовлечённость, контроль, принятие риска (вызов).

1. Вовлеченность (commitment) понимается как убежденность личности в том, что заинтересованность в происходящем дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для себя. Развитость данного компонента даёт возможность человеку получать удовольствие от собственной деятельности.

2. Контроль (control) определяется как убежденность человека в том, что повлиять на окружающую действительность способна борьба, даже в тех случаях, когда дело кажется безуспешным.

3. Принятие риска (challenge) определяется как убежденность личности в том, что всё происходящее с ним, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых как из позитивного, так и из негативного опыта.

Пункт 1.2 теоретической главы включает в себя анализ концепции жизнестойкости в работах отечественных и зарубежных авторов.

Исследованием жизнестойкости занимались такие авторы, как Б. Г. Ананьев, М. Хайдеггер, С. Л. Рубинштейн, Р. Мэй, Г. Олпорт. Немаловажный интерес также представляют работы В. Франкла и Э. Фромма в области экзистенциальной философии, поскольку в своих работах авторы рассматривают различные жизненные стратегии противостояния и выживания человека в тяжёлых жизненных ситуациях.

Феномен жизнестойкости активно изучается такими отечественными психологами как Д.А. Леонтьев, Г.В. Ванакова, С.А. Богомаз, Т.В. Наливайко, Е. И. Рассказова, Е. Ю. Мандрикова, Е. В. Шварева, Р. И. Сцетишин. Ими в большей степени рассматривается содержательная и практическая сторона жизнестойкости. Ключевыми значениями выделяются способность к осмыслению своих мотивов и интересов, умение преодолеть трудную стрессовую ситуацию посредством выработки особых навыков поведения.

Различные исследования жизнестойкости, проведённые разными зарубежными и отечественными учёными, позволяют лучше рассмотреть данное понятие и его роль в жизни человека. Каждый учёный рассматривает понятие жизнестойкости по-разному и придает ему своё толкование, акцентируя при этом внимание на различных аспектах этого психологического явления. Путем анализа и обобщения различных точек зрения можно сделать вывод о том, что жизнестойкость способствует психологическому благополучию человека и прямо взаимосвязана со многими позитивными личностными характеристиками.

Пункт 1.3 главы содержит в себе теоретическое исследование феноменологии эмоционального интеллекта.

Роль эмоциональных процессов в познании интересовала многих учёных ещё на ранних этапах становления психологии как самостоятельной науки, начиная с теорий Аристотеля, заканчивая исследованиями наших дней. Происхождение эмоций и их влияние на организм человека интересовало также основоположника научного эволюционизма Ч. Дарвина. Однако автором первой модели эмоционального интеллекта в научной психологии выступил Д. Майер. В 1990 году Майер одним из первых ввёл в научную психологию понятие эмоционального интеллекта. Он охарактеризовал эмоциональный интеллект как сложный психологический конструкт, который включает в себя три вида способностей: выявлять и выражать эмоции, регулировать свои собственные эмоции и использовать эту информацию для контроля над своим мышлением и поведением.

Д. Майер выделил четыре составляющих, которые он назвал «ветвями»: идентификация эмоций (восприятие), использование эмоций (поддержка мышления), понимание эмоций, управление эмоциями. Данные компоненты организованы в иерархическую структуру, в которой, по мнению автора, уровни осваиваются последовательно в процессе онтогенеза. При этом каждая ветвь включает в себя как собственные эмоции человека, так и эмоции окружающих. В отечественной науке исследованием эмоционального интеллекта занимались такие учёные, как Д. В. Люсин, И. Н. Андреева, Е. А. Сергиенко, Д. В. Ушаков,

О. В. Белоконь и другие. В 2004 году отечественный психолог Д. В. Люсин представил новую модель эмоционального интеллекта и определил его как «способность (совокупность способностей) к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими». По мнению автора, эмоциональный интеллект включает в себя механизм распознавания, как своих, так и чужих эмоций, их идентификацию, понимание происхождения и контроль. В концепции Д. В. Люсина «эмоциональный интеллект» – это свойство психики, формирующееся в течение всей жизни человека под влиянием многих факторов, которые обуславливают его специфические индивидуальные особенности и уровень. Таким образом, эмоциональный интеллект – это сложный психологический конструкт, характеризующийся способностью человека уметь правильно дифференцировать различные эмоции и состояния, побуждать конкретные эмоции, уметь понимать свои и чужие эмоции, анализировать и регулировать их. Эмоциональный интеллект включает в себя такие аспекты, как проявление эмоциональной осведомленности, проявление эмпатии, навыки управления собственными переживаемыми эмоциями и умение распознавать эмоции окружающих.

Пункт 1.4 теоретической главы отражает необходимость поддержания жизнестойкости для повышения качества академической адаптации студентов. Жизнестойкость не только улучшает психическое здоровье студентов, но и помогает им преодолевать жизненные препятствия, учит их справляться с негативными эмоциями, возникающими, в первую очередь, при стрессовых ситуациях, а также помогает повысить качество академической адаптации.

**Во второй главе** приводится методическое обоснование исследования, его результаты и психолого-педагогические рекомендации.

**Методическое обоснование исследования.** Эмпирическое исследование взаимосвязи жизнестойкости и академической адаптации студентов осуществлялось в дистанционном формате с использованием онлайн-сервиса для создания форм обратной связи, онлайн-тестирований и опросов «Яндекс формы».

Выборку составил 101 студент в возрасте от 18 до 46 лет. Из них 93 женщины (92 %) и 8 (8 %) мужчин. Все студенты, принимавшие участие в исследовании, проживают на территории Российской Федерации в городе Саратове и обучаются в «Саратовском национальном исследовательском государственном университете имени Н. Г. Чернышевского» и обучаются по программам высшего образования бакалавриата и магистратуры.

В данной работе использовались психодиагностические методики, позволяющие выявить компоненты и общий уровень жизнестойкости и академической адаптации студентов.

Эмпирическая работа включала в себя три этапа: организационный, диагностический и аналитический.

На первом этапе мы провели обзор, анализ и обобщение существующих методик по изучению жизнестойкости, разработанных зарубежными и российскими авторами. Далее был произведен выбор необходимых диагностических методик, которые позволяют установить у студентов данной выборки выраженность компонентов жизнестойкости, а также выявить степень академической адаптации в университете.

На диагностическом этапе осуществлялась диагностика уровня жизнестойкости и степень академической успеваемости студентов на основании четырёх методик:

1. Диагностический опросник «Жизнестойкость» С. Мадди, перевод и адаптация Д.А. Леонтьева);
2. Опросник «ЭМИн» Д.В. Люсина;
3. Методика определения эмоционального интеллекта Н. Холла;
4. Опросник эмоционального интеллекта К. Барчард в адаптации Г. Г. Князева, Л. Г. Митрофановой, О. М. Разумниковой.

В исследовании, помимо психодиагностических методов, мы применили методы статистического анализа для обработки эмпирических данных. Эмпирические данные фиксировались в сводных таблицах программы Microsoft Excel. В частности, использовали описательную статистику для представления

основных характеристик и свойств данных, применили метод Колмогорова-Смирнова для проверки распределения данных на его соответствие нормальному распределению, провели корреляционный анализ, используя коэффициент корреляции Пирсона. Статистические процедуры выполнялись с помощью программного пакета IBM SPSS Statistics 23.

Аналитический этап эмпирического исследования подразумевал количественную, качественную и статистическую обработку данных. В ходе качественного анализа были проинтерпретированы полученные результаты, и на основании полученных сведений были выработаны рекомендации студентам по повышению уровня их жизнестойкости.

**Результаты эмпирического исследования.** Проведенное в рамках данной работы эмпирическое исследование взаимосвязи жизнестойкости и эмоционального интеллекта студентов выявило 110 корреляционно значимых связей.

На основании полученных результатов нами были сделаны следующие выводы:

Вывод 1. Уровень жизнестойкости взаимосвязан с уровнем развития эмоционального интеллекта. Это означает, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта, как правило, демонстрируют более высокую способность справляться со стрессом и жизненными трудностями. Данная взаимосвязь указывает на то, что способность понимать и управлять эмоциями напрямую влияет на устойчивость людей к стрессу и эффективность в неопределённых ситуациях.

Вывод 2. Чем выше наблюдается выраженность компонентов жизнестойкости и общего уровня жизнестойкости у студентов, тем выше показатели их эмоционального интеллекта.

Вывод 3. Наибольшее число взаимосвязей с параметрами эмоционального интеллекта обнаружено у такого компонента жизнестойкости, как «вовлечённость». Корреляционный анализ выявил между ним и показателями эмоционального интеллекта 13 связей, значимых на уровне 0,01 и 3 связи,

значимых на уровне 0, 05. В отличие от других компонентов жизнестойкости, вовлечённость имеет тесную связь с самомотивацией, сопереживанием радости и эмпатией.

Вывод 4. Самое высокое значение коэффициента корреляции обнаружилось между параметром «внутриличностный эмоциональный интеллект» и общим уровнем жизнестойкости ( $r = 0,692$ ). Полученные данные свидетельствуют о том, что жизнестойкость и эмоциональный интеллект студентов взаимосвязаны. То есть чем лучше студент осознаёт свои эмоции и управляет ими, тем проще ему будет справиться с трудностями. И наоборот, умение находить выход из стрессовой ситуации способствует развитию внутриличностного эмоционального интеллекта студентов;

Вывод 5. Негативная экспрессивность имеет небольшую, но обратную корреляционную связь с компонентами «контроль», «принятие риска» и общим уровнем жизнестойкости. Это говорит о том, что чем сильнее проявляется негативная экспрессивность, тем ниже у личности будет контроль над ситуацией и принятие риска.

Вывод 6. Межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, а также контроль экспрессии, понимание и управление эмоциями взаимосвязаны со всеми компонентами и общим уровнем жизнестойкости. Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем лучше студент осознаёт свои и чужие эмоции и управляет ими, тем проще ему будет справиться с возникающими трудностями.

Вывод 7. Интегративный эмоциональный интеллект зависит от уровня контроля и вовлечённости студентов, но никак не влияет на принятие ими риска. Такие данные говорят нам о том, что люди с высоко развитым эмоциональным интеллектом активно вовлечены в деятельность, которой они занимаются, а развитые эмоциональные способности дают им интерес к жизни. За счёт сильных эмоциональных побуждений они с интересом познают мир и легко увлекаются новой деятельностью. Такие люди чаще открыты к новым познаниям и открытию интересного. Однако, несмотря на это, развитый эмоциональный

интеллект никак не влияет на принятие ими рисков. Таким образом, способность человека понимать и управлять эмоциями не связана напрямую с его готовностью действовать в условиях неопределённости или воспринимать жизненные трудности как опыт.

### **Рекомендации студентам по повышению уровня жизнестойкости.**

На основе проведенного исследования и полученных в его ходе результатов нами были сформулированы психолого-педагогические рекомендации, направленные на повышение уровня жизнестойкости студентов. Вот некоторые из них:

1. Научитесь определять ситуации, которые заставляют вас испытывать негативные эмоции. Способность определять и контролировать свои чувства и поведение является неотъемлемой составляющей психологической устойчивости.

2. Учитесь отслеживать свои первоначальные реакции на проблемы. Присмотритесь: возможно некоторые из них вы оцениваете не реалистично. Это поможет вам понять, кто на самом деле несет ответственность за ситуацию, и сколько этой ответственности лежит в данном случае на вас. Помните, что не все стрессы становятся итогом личных ошибок и решений.

3. Не преувеличивайте проблемы, а лучше подумайте, какой позитивный опыт вы можете из них вынести. Смотрите на всё с позитивом и учитесь делать правильные выводы над своими ошибками.

4. Заряжайтесь позитивными эмоциями. Читайте весёлые рассказы, смотрите смешные видео, шутите, веселитесь с друзьями. Помните, что практика позитивного разговора с самим собой и высокий уровень юмора повышают самооценку и помогают легче справляться со стрессовыми ситуациями.

5. Делитесь своими переживаниями с окружающими. Научитесь рассказывать близким о своих чувствах. Ищите единомышленников или советуйтесь с друзьями. Не бойтесь просить поддержки у других, когда понимаете, что она вам необходима.

6. Развивайте свой эмоциональный интеллект. Учитесь анализировать свои и чужие эмоции, старайтесь управлять ими. Развивайте в себе способность к эмпатии, сочувствию и состраданию. Умение интуитивно понимать чувства других поможет вам лучше наладить контакт с окружающими и даст чувство социальной поддержки.

7. Научитесь адекватно оценивать ситуацию. Задавайте себе вопросы: «Почему это случилось?», «Что пошло не так в этой ситуации?», «Чего я хочу добиться в данном случае?», «Что мне необходимо сделать, чтобы разрешить сложившуюся ситуацию?». Позитивное переосмысление происходящего позволяет сохранить эффективность при столкновении с трудностями.

8. Научитесь техникам релаксации и медитации, освоите дыхательные упражнения. Умение успокоиться в стрессовых ситуациях является первым шагом на пути к их решению.

9. Заботьтесь о своём здоровье. Занимайтесь спортом, делайте зарядку, правильно питайтесь, спите необходимое количество времени. Помните, что здоровый образ жизни повышает устойчивость к стрессовым ситуациям.

10. Старайтесь воспринимать возникающие трудности, как вызовы к самосовершенствованию, и выносите необходимый жизненный опыт из любой ситуации.

**Заключение.** В ходе нашего исследования мы изучили и проанализировали психолого-педагогические и методические публикации, позволяющие раскрыть проблему жизнестойкости в юношеском возрасте, провели теоретическое исследование по проблеме взаимосвязи жизнестойкости с эмоциональным интеллектом студентов, что позволило нам сделать ряд многочисленных выводов.

Было выявлено, что в настоящее время отсутствует единая трактовка понятия «жизнестойкость». Однако существует множество определений, подходов и концепций, направленных на изучение сущности исследуемого феномена. Нами были рассмотрены многие определения, предлагаемые как

отечественными, так и зарубежными исследователями. Были отражены наиболее популярные подходы к изучению понятия жизнестойкости и её компонентов.

Путем анализа, обобщения и систематизации различных точек зрения нами был сделан вывод о том, что жизнестойкость определяется главным образом как паттерн структуры установок и навыков человека, позволяющий ему превратить изменения окружающей действительности в возможности. Она прямо взаимосвязана со многими позитивными личностными характеристиками, такими как целеустремлённость, настойчивость, самоэффективность, высокая самооценка, уверенность в себе, развитые коммуникативные и лидерские качества, любознательность и жизнерадостность, и другие. Жизнестойкость повышает психологическое благополучие человека и помогает ему эффективно справляться со стрессогенными обстоятельствами, смягчает воздействие стрессов на организм и помогает сохранять психологическое здоровье.

Одним из важнейших предикторов высокой жизнестойкости является способность человека к пониманию, управлению и контролю эмоциональных состояний. В связи с этим нами был также изучен феномен эмоционального интеллекта студентов. Было установлено, что эмоциональный интеллект – это способность человека уметь правильно различать эмоции и состояния, а также уметь побуждать, понимать, анализировать и регулировать конкретные эмоциональные состояния. Эмоциональный интеллект включает в себя такие аспекты, как проявление эмоциональной осведомленности, проявление эмпатии, навыки управления собственными переживаемыми эмоциями и умение распознавать эмоции окружающих. Ещё одним немаловажным компонентом эмоционального интеллекта является эмпатия – умение понимать эмоции и чувствовать состояние другого человека. Эмоциональный интеллект имеет тесную взаимосвязь с уровнем умственного развития. Исходя из этого, можно сделать вывод, что развитие эмоционального интеллекта является стимулом к повышенной когнитивной деятельности. Эмоциональные реакции развивают мышление и улучшают процессы запоминания информации. Эмоциональный интеллект влияет на все сферы жизни человека. Он помогает обрести новые

знакомства, укрепить уже имеющиеся социальные связи, а также способствует нахождению оптимальных решений в сложной ситуации.

Отсюда возникает необходимость поддержания жизнестойкости, которая способствует многогранному и гармоничному развитию личности в трансформирующемся социуме и помогает сохранять физическое и психологическое здоровье. Она формирует мировоззрение и навыки эффективной коммуникации, помогает реализовывать свои творческие способности. Жизнестойкие люди наделены системой ценностно-смысловых установок и лучше понимают окружающую действительность и самого себя. Именно поэтому студенты, обладающие высокими показателями жизнестойкости в меньшей степени подвержены стрессогенным обстоятельствам и успешнее адаптируются в жизни.

Эмпирическое исследование, проведённое нами с помощью корреляционного анализа, позволило выявить, что межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, а также контроль экспрессии, понимание и управление эмоциями тесно взаимосвязаны со всеми компонентами и общим уровнем жизнестойкости. При этом чем сильнее наблюдается выраженность компонентов жизнестойкости, тем выше показатели эмоционального интеллекта. Такие данные говорят нам о том, что люди с высоко развитым эмоциональным интеллектом активно вовлечены в деятельность, которой они занимаются, а развитые эмоциональные способности дают им интерес к жизни. Они открыты к новым познаниям и открытию интересного. За счёт сильных эмоциональных побуждений они с интересом познают мир и легко увлекаются новой деятельностью. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта, как правило, демонстрируют более высокую способность справляться со стрессом и жизненными трудностями. Данная взаимосвязь указывает на то, что способность понимать и управлять эмоциями напрямую влияет на устойчивость людей к стрессу и эффективность в неопределённых ситуациях.

Таким образом, наша гипотеза, которая заключалась в том, что уровень эмоционального интеллекта у студентов связан с уровнем развития жизнестойкости: степень развитости эмоционального интеллекта зависит от уровня выраженности жизнестойкости подтвердилась, на что указывают данные эмпирического исследования.

Данное исследование имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Его результаты могут быть использованы для совершенствования системы высшего профессионального образования, повышения качества подготовки будущих специалистов и создания условий для их успешной адаптации к среде вуза и современным условиям жизни.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – № 6. – С. 87–101.
2. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди. – СПб., 2002 – 539 с.
3. Тулитбаева, Г. Ф. Особенности посттравматического стрессового расстройства, жизнестойкости и отношения к заболеванию у пациентов разных групп (на примере онкологических и сердечно-сосудистых заболеваниях) / Г. Ф. Тулитбаева, О. И. Политика, Л. Р. Шафигуллина, А. А. Божко // Психолог. – 2023. – №5. – С. 183-192.
4. Василенко, Т. Д. Жизнестойкость как адаптационный ресурс при нарушении соматического и психосоматического здоровья / Т. Д. Василенко, И. А. Селина, А. В. Селин // Медицинская психология в России. – 2019. – №3. – С. 1-11.
5. Куликова, Т. И. Изучение взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у студентов разного возраста в период пандемии / Т. И. Куликова // Научно-педагогическое обозрение. – 2022. – №3 (43). – С. 168-175.
6. Митрофанова, Е. Н. Два мужества: к концепции жизнестойкости С. Мадди / Е. Н. Митрофанова // Вестник ПГГПУ. Психологические и педагогические науки. – 2018. – №1. – С. 17-26.

7. Юдина, Е. В. Исследование жизнестойкости у студентов-психологов / Е.В. Юдина // Педагогика и психология образования. – 2011. – №3. – 105-109.
8. Скуднова, Т. Д. Проблема смысла в экзистенциальной психологии Э. Фромма и В. Франкла / Т. Д. Скуднова, Г. В. Соколовский // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2019. – №1. – С. 304-308.
9. Ширшов, В. Д. Жизнестойкость личности как социальный феномен (опыт философского и психолого-педагогического анализа) / В. Д. Ширшов, Л. И. Забара, Л. Н. Якина // Педагогическое образование в России. – 2019. – №5. – С. 108-116.
10. Фромм, Э. Бегство от свободы. Человек для себя / Э. Фромм. – М.: АСТ Москва, 2006 – 571 с.
11. Ярошук, И. В. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций, эмпирических исследований и методик диагностики / И.В. Ярошук // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. — 2020. — Т. 33. — № 1. — С. 50-60.
12. Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011 – 680 с.
13. Книжникова, С.В. Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции (Статья) / С. В. Книжникова // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Феноменология и профилактика девиантного поведения». – Краснодар, 28-29 октября 2010. – С. 67-70.
14. Климов, А. А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов / А. А. Климов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2011. – № 2 (10). – С. 14–23.
15. Наливайко, Т. В. Связь жизнестойкости со стилевой саморегуляцией поведения у студентов, обучающихся в малом и большом городах // Психология. Психофизиология. – 2018. – №2. – С. 117-123.

16. Никитина, Е. В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования / Е. В. Никитина // Academy. – 2017. – №4 (19). – С. 100-103.

17. Фризен, М. А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога / М. А. Фризен // Организационная психология. – 2018. – № 2. – С. 72-85

18. Пашкин, С. Б. Взаимосвязь личностных особенностей и жизнестойкости у студентов Педагогического ВУЗа / С. Б. Пашкин, Е. П. Кораблина, Н. Б. Лисовская, Е. И. Бражник, Г. Ю. Иконникова // Перспективы науки и образования. – 2021. – №6 (54). – С. 374-388.

19. Ванакова, Г. В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов / Г. В. Ванакова // Психологический журнал. – 2014. – С. 291-462.

20. Белкина, О. А. Феноменология эмоционального интеллекта / О. А. Белкина // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. – 2009. – №4. – С. 47-62.

21. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57–65.

22. Деревянко, С. П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности / С. П. Деревянко // Психология в современном информационном пространстве: материалы международной научной конференции / Смол. гос. ун-т. – Ч. 1. – Смоленск: СмолГУ, 2007. – С. 108–112.

23. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: ИПРАН, 2004. – С. 29–35.

24. Мэйер, Дж. Эмоциональный интеллект / Дж. Мэйер. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2010 – 345 с.

25. Юрьева, О. В. Эмоциональный интеллект и особенности самоактуализации личности / О. В. Юрьева // Вестн. Пермского национального

исслед. политехн. ун-та. Социально-экономические науки. – 2019. – № 1. – С. 55–63.

26. Чипеева, Н. А. Нейрофизиологические механизмы эмоционального интеллекта / Н. А. Чипеева // Психология. Психофизиология. – 2023. – №3. – С. 65-74

27. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – М.: АСТ., 2009 – 478 с.

28. Никитина, О. А. Эмоциональный интеллект: понятие, структура, генезис / О. А. Никитина, А. Р. Никитина // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2024. – №3. – С. 58-63

29. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН. – 2004. – С. 29–36.

30. Падун, М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения / М. А. Падун // Психологические исследования. – 2015. – № 39. – С. 5

31. Курманбаева, А. У. Эмоциональный интеллект и критическое мышление / А. У. Курманбаева // Педагогическая наука и практика. – 2023. – №1(39). – С. 107-111

32. Иванова, С. В. Эмоциональный интеллект: что это? (аналитический обзор литературы по эмоциональному интеллекту в педагогическом аспекте) / С. В. Иванова // Ценности и смыслы. – 2022. – №4. – С. 6-53

33. Клементинская, Е. А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень жизнестойкости / Е. А. Клементинская, У. А. Назарова // ИНСАЙТ. – 2022. – №1 (9). – С. 9-27.

34. Маннанова, Е. А. Психологическое содержание жизнестойкости в период зрелости / Е. А. Маннанова, С. В. Грошева // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №81-1. – С. 328-331.

35. Булаева, М. Н. Особенности проявления жизнестойкости студентов / М. Н. Булаева, В. Ю. Ершов, Р. В. Багдасарян // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №78-1. – С. 72-75.

36. Зорина, Н. Н. Возможности развития эмоционального интеллекта / Н. Н. Зорина // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №71-1. – С. 300-304

37. Оксина, И. Ю. Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость студентов / И. Ю. Оксина, В. Р. Черонка // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – №8-2 (95). – С. 104-107

38. Кудашкина, О. В. Изучение и развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов / О. В. Кудашкина, М. А. Кечина // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №81-4. – С. 369-373.

39. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова – М.: Смысл, 2006 – 63 с.

40. Люсин, Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д. В. Люсин // «Психологическая диагностика». – 2006. – № 4. – С. 3–22.

41. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд. СПб.: Питер, 2011 – 782 с.

42. Разумникова, О. М. Что такое интеллект? Учебно-методическое пособие / О. М. Разумникова. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2018 – 78 с.