

# Раздел 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

---

Научная статья

УДК 159.923.35/.37

DOI: 10.17853/2686-8970-2022-1-9-27

## ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА УРОВЕНЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

**Елена Анатольевна Клементинская**

*магистрант*

*Московский институт психоанализа,  
Москва, Россия*

*klementinskaya@bk.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-5613-7511>*



**Ульяна Анатольевна Назарова**

*доктор экономических наук, директор*

*Учебный центр Государственной службы  
занятости населения,  
Уфа, Россия*

*nazarovaua@mail.ru,  
<https://orcid.org/0000-0003-4698-6031>*



**Аннотация.** Представлены анализ влияния эмоционального интеллекта на уровень жизнестойкости в процессе его развития, а также программа повышения жизнестойкости через развитие эмоционального интеллекта. Показаны результаты эмпирического исследования влияния эмоционального интеллекта в процессе его развития на уровень жизнестойкости специалистов помогающих профессий на примере сотрудников центров занятости населения Республики Башкортостан. Выявлены статистически достоверные различия в показателях эмоционального интеллекта и всех компонентов жизнестойкости.

**Ключевые слова:** BANI-мир, пандемия, цифровизация, безработица, транс-профессионализм, soft-skills, жизнестойкость, эмоциональный интеллект, тренинговая программа, дистанционное обучение, коучинговые технологии, специалисты помогающих профессий

**Для цитирования:** Клементинская Е. А., Назарова У. А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень жизнестойкости // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ). 2022. № 1 (9). С. 9–27. <https://doi.org/10.17853/2686-8970-2022-1-9-27>.

---

© Клементинская Е. А., Назарова У. А., 2022

# Section 1. PSYCHOLOGICAL RESEARCH

---

Original article

## THE IMPACT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE LEVEL OF HARDINESS

**Elena A. Klementinskaya**

*Master's Student*

*Moscow Institute of Psychoanalysis,  
Moscow, Russia*

*klementinskaya@bk.ru,*

*<https://orcid.org/0000-0002-5613-7511>*

**Ulyana A. Nazarova**

*Holder of an Advanced Doctorate (Doctor of Science) in Economic  
Sciences, Director*

*Training Center of the Public Employment Services,  
Ufa, Russia*

*nazarovaua@mail.ru,*

*<https://orcid.org/0000-0003-4698-6031>*

**Abstract.** The article describes the analysis of the impact of emotional intelligence on the level of hardiness in the process of its development and the program to increase hardiness through the development of emotional intelligence. The article presents the results of an empirical study of the influence of developing emotional intelligence on the level of resilience of specialists of helping professions on the example of employees of employment centers of the Republic of Bashkortostan. Statistically significant differences in emotional intelligence indicators and all components of hardiness were revealed.

**Keywords:** BANI-world, pandemic, digitalization, unemployment, transprofessionalism, soft-skills, hardiness, emotional intelligence, training program, distance learning, coaching technologies, specialists of helping professions

**For citation:** Klementinskaya E. A., Nazarova U. A. The impact of emotional intelligence on the level of hardiness // INSIGHT. 2022. № 1 (9). P. 9–27. (In Russ.). <https://doi.org/10.17853/2686-8970-2022-1-9-27>.

В условиях современного хрупкого и тревожного так называемого BANI-мира (от англ. *brittle* – хрупкий; *anxious* – тревожный; *nonlinear* – нелинейный; *incomprehensible* – непостижимый) произошли значительные социальные, экономические, политические изменения в обществе, увеличился информационный поток, скорость технических и технологических изменений. Также существенно преобразился и мир профессий: он стал более динамичным, неопределенным, непред-

сказуемым. Подобные перемены обусловлены социально-технологическим развитием экономики и цифровизацией всех сфер жизнедеятельности человека. В ответ на вызовы изменяющегося мира все большее распространение получили сетевые технологии, нейротехнологии, искусственный интеллект, робототехника, технологии виртуальной и дополненной реальности; появилась «инфляция» традиционных квалификаций, профессий и занятости, стали формироваться принципиально новые компетенции, так называемые навыки будущего; началось формирование сетевой личности (ее многомерной идентичности) [1, с. 1].

По словам доктора психологических наук Э. Ф. Зеера, изменения социально-экономических условий в России привели к тому, что понятие «профессия» утратило свое первоначальное значение как область общественного разделения труда, конкурентоспособными и востребованными на рынке занятости населения становятся так называемые транспрофессионалы, способные к выполнению широкого спектра видов профессиональной деятельности [2, с. 10]. В связи с этим уже на этапе профессиональной подготовки у работника должны быть сформированы не только профильные профессиональные компетенции, но и необходимые компетенции XXI в., которые входят в состав транспрофессионализма личности: критическое мышление; инициативность и ответственность; адаптивность; инновационность; предприимчивость; эмоциональный интеллект, толерантность к неопределенности [3]. Результатом транспрофессиональной подготовки должна стать интеграция hard-, soft-компетенций, описывающих мотивацию, коммуникацию, готовность к познанию, обучаемость, и digital-skills-компетенций, которые связаны с управлением гаджетами, техникой и в целом с взаимодействием с инфокоммуникационными системами [4, с. 25].

На фоне распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории РФ также значительно осложнилась ситуация на рынке труда. Вызвано это было тем, что какие-то организации прекратили свою деятельность, а какие-то осуществили значительное сокращение рабочих мест, что привело к росту численности безработных граждан. В первую очередь пострадали социально незащищенные слои населения, такие как молодежь, лица предпенсионного возраста и женщины, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком. В этой ситуации

очевидно, что приоритетом государственной политики в сфере содействия занятости населения в долгосрочной перспективе являются создание правовых, экономических и институциональных условий, способствующих развитию гибкого, эффективно функционирующего рынка труда, а также повышение качества рабочей силы и мотивации к труду. В рамках решения этих задач в настоящее время в России реализуются Национальный проект «Демография» и входящий в него Федеральный проект «Содействие занятости», одним из важнейших направлений которых выступают механизмы по увеличению возможностей обучения, переобучения и повышения квалификации для роста востребованности граждан на рынке труда и повышения их конкурентоспособности.

Неоспоримым фактом является то, что происходящие изменения в современных реалиях мира оказывают влияние на психофизиологическое здоровье человека, вызывая повышенный уровень онтологической и экзистенциальной тревоги, а также пролонгированные стрессы. В связи с этим проблема изучения и развития психологической устойчивости человека перед лицом жизненных трудностей (так называемой жизнестойкости) приобрела особую актуальность. При этом снижение жизнестойкости грозит не только безработным и ищущим работу гражданам, но и лицам, чьей профессией является помощь людям в трудной жизненной ситуации: социальным работникам, психологам, медикам, специалистам системы содействия занятости и др. Что касается последних, то волна обращений и жалоб сопровождала систему содействия занятости с первых дней пандемии, поскольку пособие для многих в середине 2020 г. стало единственным источником средств к существованию, а цифровая среда взаимодействия специалиста центра занятости населения (ЦЗН) и гражданина к тому времени еще не была выстроена. В этих условиях вплоть до снижения первой волны пандемии специалисты ЦЗН работали в экстремальных условиях: ненормированный график, высочайшая интенсивность и жесткая психологическая нагрузка. Не случайно в данный период текущее количество специалистов в системе содействия занятости по стране выросло более чем в два раза. Более того, данное усложнение рабочей среды произошло на фоне процессов модернизации ЦЗН, которые начались еще за год до пандемии. Модернизация сама по себе требовала перестройки принципов работы, смены бренда, перехода на бережли-

вый офис и работы с жизненными и бизнес-ситуациями. В это время поменялась и цифровая среда: всероссийский портал «Работа в России» и сопутствующие ему цифровые продукты потребовали быстрой прокачки цифровых навыков сотрудников ЦЗН. Понятно, что в этих условиях жизнестойкость специалистов ЦЗН подверглась весьма серьезному испытанию.

Исследованием феномена «жизнестойкость» занимались многие российские и зарубежные авторы с опорой на следующие теоретико-методологические основы: концептуальные положения системно-структурного подхода к изучению психики человека (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов); культурно-историческая концепция высших психических функций (Л. С. Выготский); психология индивидуальности как направление современного «человекознания» (Б. Г. Ананьев, В. С. Мерлин, Б. Г. Теплов и др.); субъектно-деятельностный подход в психологии (К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский, С. Л. Рубинштейн и др.); ресурсный подход (В. А. Бодров, Р. Лазарус, С. Мадди, Дж. Фреди, С. Хобфолл и др.); экзистенциальный подход к изучению личности человека (Д. А. Леонтьев, В. Франкл, Э. Фромм и др.) [5].

Несмотря на повышенный интерес к изучению феномена жизнестойкости со стороны ученых, на сегодняшний день существуют и другие проблемы, решению которых также посвящено исследование, описываемое в данной статье:

- во-первых, недостаточно изучены психологические характеристики, влияющие на повышение уровня жизнестойкости в качестве предиктора (в рамках описываемого исследования авторами было выдвинуто предположение о том, что эмоциональный интеллект может выступать одним из таких факторов);
- во-вторых, мало изучены вопросы взаимосвязи и взаимовлияния жизнестойкости и эмоционального интеллекта.

Проблема развития эмоционального интеллекта рассматривается учеными традиционно в двух направлениях: как развитие способностей к пониманию и управлению эмоциями в онтогенезе (И. И. Ветрова) и как целенаправленное развитие эмоционального интеллекта посредством участия в тренинговых программах (Е. А. Хлевная). При этом в границах последнего направления можно дополнительно вы-

делить проблемные задачи, которые вызывают наибольший интерес исследователей [6]. К этим задачам можно отнести следующие:

- тренинговое развитие эмоционального интеллекта как основы профессиональных способностей [7];
- создание тренинговой программы EI в качестве инструмента развития лидерских качеств и повышения уровня психологического здоровья [8];
- развитие эмоционального интеллекта для повышения уровня вовлеченности персонала в рабочий процесс [9], а также для повышения мотивации, адаптации и возможности построения карьерного роста [10];
- создание тренинга по развитию эмоционального интеллекта, дивергентного мышления и творческой составляющей личности, а также эмоциональной саморегуляции [11];
- развитие эмоционального интеллекта как фактора, позволяющего повысить уровень когнитивного интеллекта и производительности труда [12].

Анализ научных источников относительно выделенных выше областей изучения проблемы целенаправленного развития эмоционального интеллекта дает основания констатировать следующее: высоко развитый эмоциональный интеллект свойственен людям, которые успешно функционируют в различных областях жизни (личной, профессиональной); адаптированы как к внешнему миру, так и к внутреннему; характеризуются эмоциональным и психологическим благополучием.

В общепринятом понимании эмоциональный интеллект представляет собой развиваемую когнитивную способность личности к продуктивному выстраиванию коммуникаций, способствующих взаимовыгодному сотрудничеству, за счет развитого навыка распознавать эмоции, понимать причины их появления, а также управлять как своими, так и чужими эмоциями.

Жизнестойкость и эмоциональный интеллект связаны между собой через мотивационно-потребностную сферу личности, через осуществление личностных выборов в ситуациях противоборствующих мотивов.

Отметим, что анализ литературы по рассматриваемым психологическим конструктам свидетельствует о том, что, несмотря на появление все большего количества статей на тему развития эмоционального интеллекта, а также влияния его на все аспекты психической

жизни человека, тем не менее существует проблема недостаточного изучения вопросов взаимовлияния эмоционального интеллекта и жизнестойкости.

В целом проведенный теоретический анализ заявленной проблемы позволил провести эмпирическое исследование, посвященное выявлению взаимосвязи и взаимовлияния эмоционального интеллекта и жизнестойкости, а также разработать инструменты, направленные на усиление жизнестойкости, которых на сегодняшний день представлено не так много.

Целями данного исследования выступили анализ влияния эмоционального интеллекта на уровень жизнестойкости в процессе его развития, а также разработка эффективной программы повышения жизнестойкости через развитие эмоционального интеллекта.

В начале описываемого исследования была выдвинута гипотеза о том, что проведение тренинговой программы, направленной на развитие эмоционального интеллекта, влияет на уровень жизнестойкости.

Исследование проводилось в 2021 г. среди специалистов помогающих профессий на примере 80 сотрудников ЦН Республики Башкортостан в ходе прохождения ими образовательных программ «Специалист по оказанию услуг в сфере содействия занятости населения» и «Психолог-профориентолог системы социальной защиты населения», последняя реализовывалась в рамках Федерального проекта «Содействие занятости населения» [13, 14, 15, 16] в ГАОУ ДПО РБ «Учебный центр ГСЗН».

На первом этапе исследования была определена выборка из 80 чел. в возрасте от 27 до 55 лет, являющихся специалистами помогающих профессий, обучающихся по двум вышеназванным программам. В ходе исследования участники рандомно были разделены на контрольную (КГ) (40 чел.) и экспериментальную (ЭГ) группы (40 чел.), поделенные каждая на 2 подгруппы по 20 чел. (ЭГ1 и ЭГ3, КГ2 и КГ4). В обеих группах была проведена первичная диагностика с использованием количественных методов (стандартизированных тестов-опросников). Первичный сбор данных проводился в электронном виде с использованием Online Test Pad.

На втором этапе экспериментальной группе было предложено пройти курс «Эмоциональный интеллект и эффективные коммуника-

ции» в малых группах до 20 чел. в дистанционном формате. Программа одного курса была рассчитана на 4 недели по 4 ч аудиторной работы каждую неделю, продолжительность проведения составила 32 ч. Дополнительно участники экспериментальной группы закрепляли полученные теоретические знания на специально разработанных тренажерах и с помощью выполнения заданий для самостоятельной работы (например, заполнение дневников эмоций, решения кейсов и т. д.) на протяжении четырех недель. В качестве дополнительного инструментария для закрепления полученного материала на практике выступали специально разработанные онлайн-тренажеры, созданные в облачном решении на платформе Tilda.

На третьем этапе было осуществлено повторное диагностическое исследование на предмет изучения эмоционального интеллекта и жизнестойкости в экспериментальной и в контрольной группах после реализации программы психологического сопровождения по развитию эмоционального интеллекта.

На четвертом этапе исследования был проведен количественный анализ полученных результатов эмпирического исследования после реализации курса «Эмоциональный интеллект и эффективные коммуникации», в ходе которого были использованы методы математической статистики (сравнительный анализ (вычисление значимости различий между значениями экспериментальной и контрольной групп проводилось с помощью U-критерия Манна – Уитни и T-критерия Вилкоксона)).

В качестве исследовательского инструментария в эмпирической части работы были применены методика эмоционального интеллекта Н. Холла (представлена Е. П. Ильиным) и методика Д. В. Люсина; а также тест-опросник жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой в 2006 г.).

Для проверки гипотезы исследования была разработана интенсивная программа с применением коучинговых технологий «Эмоциональный интеллект и эффективные коммуникации». Программа базируется на основных принципах андрогогики: самостоятельности, актуальности результатов обучения, контекстности, системности, совместной деятельности, опоры на опыт обучающегося, осознанности обучения и развития образовательных потребностей. Кроме того, в процессе программы применялись такие принципы, как добровольное



участие, конфиденциальность, равноправное межличностное общение, основанное на доверии и взаимоуважении [17, с. 54].

С помощью разработанной тренинговой программы предполагалось решить проблему снижения жизнестойкости лиц помогающих профессий на примере сотрудников ЦЗН.

При этом следует отметить, что жизнестойкость – это важная психологическая характеристика специалистов помогающих профессий, обеспечивающая высокий уровень стрессоустойчивости в условиях неопределенности, с сохранением личной эффективности, поэтому усиление жизнестойкости с помощью программы приобретает особую актуальность.

Также необходимо отметить следующее: по мнению Э. Ф. Зеера [1], на этапе профессиональной подготовки у специалиста должны быть сформированы не только профессиональные компетенции, но и необходимые компетенции XXI в., которые входят в состав транспрофессионализма личности (эмоциональный интеллект, толерантность к неопределенности, адаптивность и др.), следовательно, развитие эмоционального интеллекта в рамках программы позволит специалистам помогающих профессий повысить свою эффективность и конкурентоспособность на рынке труда.

В основу разработки тренинговой программы легла модель эмоционального интеллекта, представленная авторами J. D. Mayer, P. Solovey, D. R. Caruso [18], которая включает в себя четыре «ветви» способностей.

Тренинговая программа разрабатывалась с учетом следующих постулатов:

1) в эпоху киберпространства и активного развития электронных образовательных технологий, несомненно, нужно искать новые формы обучения, способные заинтересовать людей [19];

2) современный тренер должен не только в совершенстве знать содержание учебной дисциплины, но и в полной мере владеть методологией электронного обучения, уметь применять технологический инструментарий, обеспечивающий интерактивный характер обучения и позволяющий делать его «адаптивным» или «персонализированным» обучением [20];

3) при обучении взрослых больший акцент делается на закрепление не теоретических, а практических навыков; новая информация

должна подкрепляться примерами, задания должны носить практический характер. Именно поэтому для обучения взрослых людей в большей степени должны применяться тренинги, кейсы, решение практических задач, желательны связанных с интересами обучающихся (т. е. совпадать с целью прохождения обучения) [21].

Целью программы является развитие эмоционального интеллекта при взаимодействии с группой людей, коллективом по четырем «ветвям» способностей.

Опишем более подробно задачи тренинговой программы «Эмоциональный интеллект и эффективные коммуникации»:

1. Развитие способности идентификации, распознавания своих эмоций и эмоций других людей в группе.

2. Развитие способности использования своих эмоций для эффективного решения задач как в индивидуальном, так и в групповом формате (постановка задач с ориентацией на свои эмоции; постановка задач с ориентацией на эмоции группы; использование своих эмоций под конкретную задачу; повторная постановка задачи с ориентацией на эмоции группы; определение ситуации, когда невозможно поменять эмоции группы и, как следствие, замена задачи (перенесение задачи); использование эмоций в решении групповых задач).

3. Развитие способности анализировать и понимать причины появления эмоции (видение сценария развития событий в связке с эмоциональными переходами; понимание причины появления эмоций у других людей, считывание уровня ценности; развитие навыка определения ценностей как своих, так и других людей; определение эмоций, которые являются точками перехода из одного эмоционального состояния в другое, понимание их причины).

4. Развитие способности управления своими эмоциями и эмоциями других людей (разбор всех техник управления, составление списка своих техник; развитие навыка применения управления эмоциями в межличностном общении в целях повышения личной эффективности как в карьере, так и в коммуникациях личного характера).

Тренинговая программа представлена в виде модульной системы, где каждый модуль наполнен теоретическим и практическим учебным материалом (текстовая информация, видео-, аудиоконтент и т. п.)

с применением IT-технологий. В каждом обучающем модуле, продолжительность которого составляет 4 ч, в качестве дополнительного инструментария были использованы облачные решения (например, Online Test Pad (для проведения онлайн тестирования), Google Docs (для фиксации заданий для самостоятельного решения). В рамках программы, как уже говорилось, были разработаны тренажеры на платформе Tilda для закрепления теоретического материала на практике. На рис. 1 представлена структура тренинга «Эмоциональный интеллект и эффективные коммуникации» для специалистов помогающих профессий.

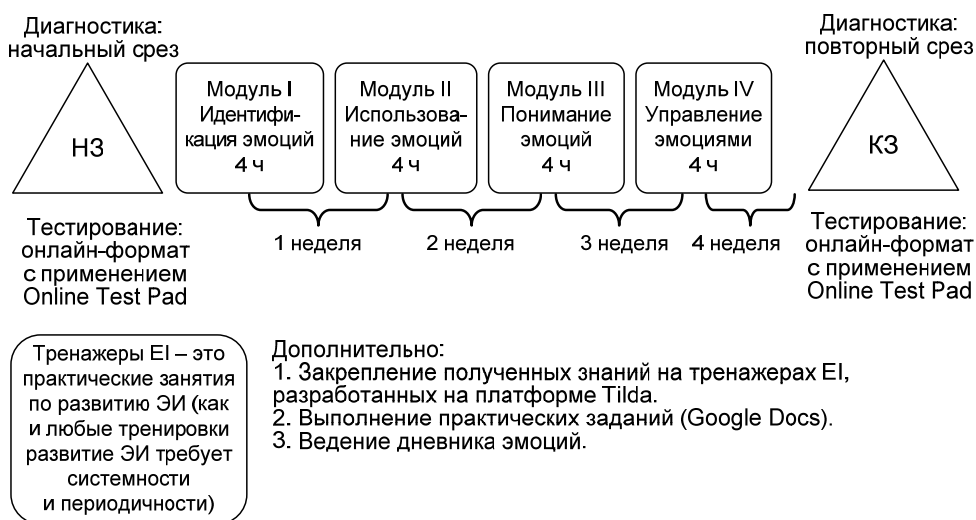


Рис. 1. Структура тренинговой программы «Эмоциональный интеллект и эффективные коммуникации» для специалистов помогающих профессий:

НЗ – начальный срез; КЗ – контрольный срез; ЭИ – эмоциональный интеллект

Тренинг проводился на платформе ZOOM, что позволило обеспечить присутствие всех участников в условиях удаленности центров, находящихся на территории Республики Башкортостан. Учитывая возрастную ценз обучающихся, тренинг состоял на 70 % из практических заданий, кейсов, которые участники выполняли как в групповом, так и в индивидуальном формате. В качестве дополнительного инструментария в тренинг были включены элементы командного коучинга (брейн-

сторминг, брейнрайтинг, методика У. Диснея, метод «The World Cafe»), также применялись интеллект-карты с использованием интерактивной доски Miro, что обеспечило групповую динамику и сохранило максимальную вовлеченность всех участников в тренинг.

На протяжении двух месяцев программа проводилась в дистанционном формате. В целях повышения эффективности проведения программы экспериментальная группа в количестве 40 участников, как отмечалось ранее, была разделена на две подгруппы по 20 чел.

Далее опишем подробно результаты исследования. Первичная диагностика, как уже было указано, проводилась в экспериментальной и контрольной группах. Данные группы являются равнозначными, т. е. показатели исследуемых переменных выражены примерно на одном уровне. Чтобы подтвердить, что экспериментальная и контрольная группы по своим показателям примерно одинаковые, был использован U-критерий Манна – Уитни, позволяющий сравнить две небольшие выборки. Сравнительный анализ показал, что достоверных различий между показателями эмоционального интеллекта и жизнестойкости в экспериментальной и контрольной группах не существует.

На контрольном этапе исследования в экспериментальной группе после проведения программы были обнаружены положительные сдвиги по критерию Вилкоксона по следующим показателям: эмоциональный интеллект, жизнестойкость. Данные, представленные в таблице, иллюстрируют наличие статистически значимого ( $P < 0,05$ ) изменения в экспериментальной группе после проведения программы.

Результаты сравнительного анализа  
в ЭГ и КГ на контрольном этапе исследования

Показатель	Z	Уровень значимости	ЭГ и КГ	Отрицательные сдвиги	Положительные сдвиги
1	2	3	4	5	6
Интегральный показатель эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин)	-4,787	<b>0,000</b>	ЭГ 1		<b>465</b>
			ЭГ 3		
	-0,271	0,786	КГ 2	6,5	8,5
			КГ 4		

Окончание таблицы

1	2	3	4	5	6
Общий уровень жизнестойкости	-3,443	<b>0,001</b>	ЭГ 1	6,5	<b>164,5</b>
			ЭГ 3		
	-0,365	0,715	КГ 2	6	4
		КГ 4			
Шкала жизнестойкости «Вовлеченность»	-2,668	<b>0,008</b>	ЭГ 1		<b>45</b>
			ЭГ 3		
	-0,447	0,655	КГ 2	1	2
		КГ 4			
Шкала жизнестойкости «Контроль»	-2,499	<b>0,012</b>	ЭГ 1	5	<b>61</b>
			ЭГ 3		
	-1,342	0,18	КГ 2	3	
		КГ 4			
Шкала жизнестойкости «Принятие риска»	-3,115	<b>0,002</b>	ЭГ 1	1	<b>90</b>
			ЭГ 3		
	-1	0,317	КГ 2		1
		КГ 4			
Интегральный показатель эмоционального интеллекта (Н. Холл)	-4,544	<b>0,000</b>	ЭГ 1		<b>378</b>
			ЭГ 3		
	-1,187	0,235	КГ 2	21	7
		КГ 4			

*Примечание.* Таблица публикуется в авторской редакции.

Из таблицы видно, что после проведения тренинговой программы в экспериментальной группе отмечено повышение показателей. При условии асимптотической значимости  $p \leq 0,05$  произошли изменения показателя «Общий уровень жизнестойкости» ( $p = 0,001$ ), а также по всем шкалам компонентов жизнестойкости выявлены следующие результаты: «Вовлеченность» –  $p = 0,008$ , «Контроль» –  $p = 0,012$ , «Принятие риска» –  $p = 0,002$ , «Интегральный показатель эмоционального интеллекта» (Д. В. Люсин) –  $p = 0,000$ , «Интегральный показатель эмоционального интеллекта» (Н. Холл) –  $p = 0,000$ . На основании проведенного исследования можно заключить, что после участия в тренинговой программе по развитию эмоционального интеллекта у участников экспериментальной группы удалось повысить уровень эмоционального интеллекта и жизнестойкости личности. Показатели сдвига в контроль-

ной группе не значимы. Результаты представленного анализа свидетельствуют о достоверности проведенного исследования, а также об эффективности тренинговой программы по развитию эмоционального интеллекта для специалистов помогающих профессий.

Таким образом, мы наблюдаем повышение уровня жизнестойкости у специалистов помогающих профессий в процессе развития их эмоционального интеллекта с помощью тренинговой программы, что можно объяснить следующим: в основу компонента жизнестойкости «Вовлеченность» входит стремление человека к выстраиванию эффективных коммуникаций, что является составляющей развитого эмоционального интеллекта. Наряду с этим компонент жизнестойкости «Контроль» выражается в форме саморегуляции, данная функция напрямую связана с эмоциональным интеллектом, а именно с навыком осознанного управления своими эмоциями. Следующий показатель жизнестойкости «Принятие риска» отражает степень самомотивации, реализация которой невозможна, на наш взгляд, без развитого эмоционального интеллекта.

Следовательно, гипотеза исследования о том, что с помощью применения разработанной программы по развитию эмоционального интеллекта можно усиливать жизнестойкость, подтверждается.

На рис. 2 представлены показатели до и после реализации программы. При этом, как видно из рис. 2, в экспериментальной группе повысился уровень эмоционального интеллекта.



Рис. 2. Выраженность показателей интегрального уровня эмоционального интеллекта по методикам в ЭГ до и после реализации программы (Me):

▨ – медиана до; ▤ – медиана после; ЭИ – эмоциональный интеллект

По шкале «Интегральный уровень эмоционального интеллекта» методики опросника эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин)  $x$ -среднее равно 94,6, мода равна 105, медиана – 97 баллов. Минимальное значение по группе равно 67, а максимальное – 121 (максимальное и минимальное значения в рис. 2 не отмечены), что позволяет сделать вывод, что показатели перешли из отметки «среднее значение» в отметку «высокое значение». По шкале «Интегральный уровень эмоционального интеллекта» методики опросника эмоционального интеллекта (Н. Холл)  $x$ -среднее равно 49,2, мода равна 46, медиана – 50,5 балла. Минимальное значение по группе равно 2, а максимальное – 77 (максимальное и минимальное значения в рис. 2 не указаны), и это средние показатели по данной шкале. В контрольной группе показатели остались на том же уровне.

На рис. 3 показаны результаты экспериментальной группы до и после эксперимента, полученные по методике теста жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой). Здесь уровень жизнестойкости вырос в экспериментальной группе после проведения программы. А в контрольной группе показатели остались на том же уровне.

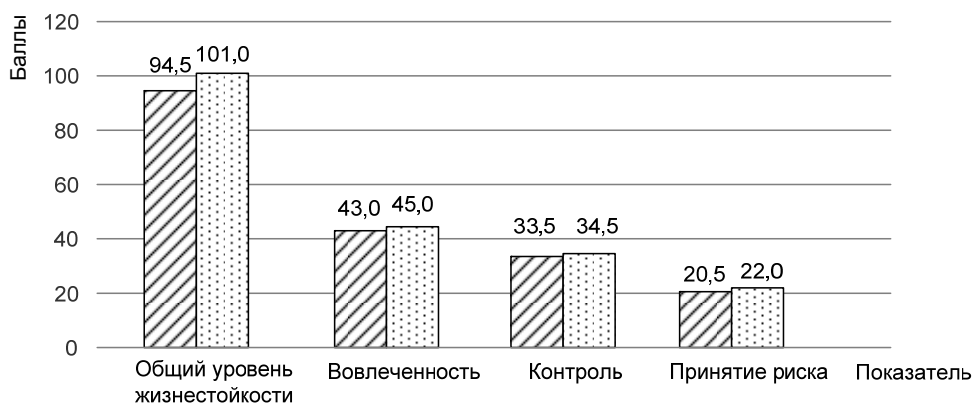


Рис. 3. Выраженность показателей компонентов жизнестойкости личности в ЭГ до и после реализации программы:

▨ – медиана до; ▤ – медиана после

По шкале «Общий уровень жизнестойкости» теста-опросника С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой)  $x$ -среднее

равно 96,53, мода – 113, медиана – 101 баллов. Минимальное значение по группе равно 65, а максимальное – 117 (минимальное и максимальное значения в рис. 3 не указаны). Также после прохождения тренинговой программы в экспериментальной группе произошло повышение показателей всех компонентов жизнестойкости: вовлеченность возрасла с 43 до 44,5, контроль – с 33,5 до 34,5, принятие риска увеличилось с 20,5 до 22.

В связи с вышесказанным на основании проведенной математической статистики можно с уверенностью сказать, что гипотезы описываемого в данной статье исследования подтвердились.

В результате проведенного эксперимента было установлено, что в ходе реализованной тренинговой программы по развитию эмоционального интеллекта с применением коучинговых технологий у испытуемых экспериментальной группы вырос уровень жизнестойкости, в то время как в контрольной группе существенных изменений не произошло. Таким образом, предложенная модель дистанционной тренинговой программы, воздействующей на уровень эмоционального интеллекта и направленной на усиление жизнестойкости специалистов помогающих профессий на примере сотрудников ЦЗН, экспериментально показала свою эффективность. Это подтверждено наличием статистически значимых изменений в показателях жизнестойкости и эмоционального интеллекта. Мы можем констатировать следующее:

1. Эмоциональный интеллект можно развивать с помощью дистанционной модульной тренинговой программы, включающей в себя наряду с теоретическим информационным блоком практический блок, представленный в виде онлайн-тренажеров.

2. Развитие эмоционального интеллекта способствует повышению уровня жизнестойкости, а также всех ее компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска).

3. Выявленные взаимосвязи между уровнями эмоционального интеллекта и жизнестойкости позволят разрабатывать новые эффективные инструменты повышения жизнестойкости, что существенно улучшит эффективность работы психологических консультативных служб с широким кругом клиентов.

4. Эмоциональный интеллект и жизнестойкость являются важными soft-компетенциями специалистов помогающих профессий, и тренинговая программа развития эмоционального интеллекта может способствовать совершенствованию профессиональных кадров, и, как след-



стве, повышению эффективности деятельности специалистов помогающих профессий, достижению ими высокого уровня транспрофессионализма в условиях неопределенности.

В заключение необходимо подчеркнуть, что в постпрограммных отзывах все слушатели отметили важность регулярного прохождения тренинга по развитию эмоционального интеллекта и поставили ему высокие оценки. В связи с этим, думается, целесообразно включать данный тренинг в обучающие программы для сотрудников и руководителей ЦЗН во всех субъектах Российской Федерации, а в дальнейшем вывести его на уровень неотъемлемой кадровой технологии, через которую будет проходить каждый сотрудник ЦЗН не менее одного раза в пять лет. Только в таком режиме, по нашему мнению, государство может ощутимо повысить жизнестойкость сотрудников системы содействия занятости населения.

### **Список источников**

1. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э., Лебедева Е. В. Транспрофессионализм как предиктор преадаптации субъекта деятельности к профессиональному будущему // Сибирский психологический журнал. 2021. № 79. С. 89–107. DOI: 10.17223/17267080/79/6.

2. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Методологические ориентиры развития транспрофессионализма педагогов профессионального образования // Образование и наука. 2017. Т. 9, № 8. С. 9–28. DOI: 10.17853/1994-5639-2017-8-9-28.

3. Шмелькова Л. В. Кадры для цифровой экономики: взгляд в будущее // Дополнительное профессиональное образование в стране и мире. 2016. № 8 (30). С. 1–4. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_29214609\\_96551339.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_29214609_96551339.pdf).

4. Заводчиков Д. П. Профессиональное будущее субъекта в контексте транспрофессионализма // Транспрофессионализм как предиктор социально-профессиональной мобильности молодежи: материалы Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф., Н. Тагил, 29 янв. 2019 г. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2019. С. 22–26.

5. Жизнестойкость личности: теория, исследования, психологическая практика / О. В. Егорова [и др.]. Ульяновск: Изд-во Ульян. гос. ун-та, 2019. 231 с.

6. Деревянко С. П. Методика тренинга эмоционального интеллекта как инструмента повышения психологического благополучия виктимной личности // Балканское научное обозрение. 2019. Т. 3, № 1 (3). С. 74–77.

7. Манойлова М. А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков: Изд-во Псков. гос. пед. ин-та им. С. М. Кирова, 2004. 60 с.

8. Mattingly V., Kraiger K. Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation // Human Resource Management Review. 2019. Vol. 29, is. 2. P. 140–155. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2018.03.002>.

9. Пирву К. Эмоциональный интеллект – катализатор устойчивого развития в современном бизнесе // Теоретические и эмпирические исследования в городском менеджменте. 2020. Т. 15, вып. 4. С. 60.

10. Эрылмаз А., Сатичи Б., Дениз М. Модель карьерной адаптации для учителей: эмоциональный интеллект, постановка целей и стремление к целям // Теоретические и эмпирические исследования в городском менеджменте. 2020. Т. 15, вып. 4. С. 41.

11. Kyriazopoulou M. Emotional Intelligence in Teacher Education: An intervention study in Greece // Thesis in Education Spring Term 2020 Faculty of Education and Psychology, University of Jyväskylä. Jyväskylä, 2020. P. 112–120.

12. Ngu N. N., Phong T. N., Takahashi Y. Relationship between Ability-Based Emotional Intelligence, Cognitive Intelligence, and Job Performance // Sustainability. 2019. Vol. 11, is. 8. P. 2299. <https://doi.org/10.3390/su11082299>.

13. Государственная программа Российской Федерации «Содействие занятости населения»: в ред. постановления Правительства Рос. Федерации от 22 сент. 2021 г. № 1603, вступающей в силу с 1 янв. 2022 г. URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/3/1>.

14. О предоставлении грантов в форме субсидий из федерального бюджета некоммерческим организациям на реализацию мероприятий по организации профессионального обучения и дополнительного профессионального образования отдельных категорий граждан в рамках федерального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография»: постановление Правительства Рос. Федерации от 13 марта 2021 г. № 369. URL: <http://static.government.ru/media/files/okvbGKSINmPGAmyVR3QXnh9eL23qBPvD.pdf>.

15. Об утверждении государственной программы «Регулирование рынка труда и содействие занятости населения в Республике Башкортостан» и о внесении изменений в некоторые решения Правительства Республики Башкортостан»: постановление Правительства Респ. Башкортостан от 20 нояб. 2020 г. № 711. URL: <https://пра.bashkortostan.ru/30583/>.

16. Федеральный проект «Содействие занятости населения» национального проекта «Демография». URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/2>.

17. Змеев С. И. Андрагогика: основы теории, истории и технологии обучения взрослых. М.: PER SE, 2007. 294 с.

18. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotion intelligence: theory, findings, and implication // *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, is. 3. P. 197–215. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503\\_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02).

19. Закирова О. В. Современные технологии электронного образования // *Цифровая трансформация образования: сб. материалов 2-й науч.-практ. конф., Минск, 27 марта 2019 г.* / Главный информ.-аналит. центр Мин-ва образования Респ. Беларусь. Минск, 2019. С. 145–148. URL: [http://dtconf.unibel.by/documents/Conference\\_2019.pdf](http://dtconf.unibel.by/documents/Conference_2019.pdf).

20. Куницкая О. М. Современное обучение в условиях формирования университета 3.0 в цифровой экономике // *Цифровая трансформация образования: сб. материалов 2-й науч.-практ. конф., Минск, 27 марта 2019 г.* / Главный информ.-аналит. центр Мин-ва образования Респ. Беларусь. Минск, 2019. С. 282–285. URL: [http://dtconf.unibel.by/doc/Conference\\_2019.pdf](http://dtconf.unibel.by/doc/Conference_2019.pdf).

21. Арзамасцева Л. П., Шкиренко Г. А. Особенности профессионального обучения взрослых в условиях цифровизации // *Костинские чтения: сб. материалов 3-й Междунар. науч.-практ. конф. «Обучение взрослых для профессионального и личностного развития: актуальные вопросы экономики труда», Москва, 7 окт. 2020 г.* / Акад. труда и соц. отношений. М., 2020. С. 15–17.

Статья поступила в редакцию 30.08.2021; одобрена после рецензирования 09.02.2022; принята к публикации 14.02.2022.

The article was submitted 30.08.2021; approved after reviewing 09.02.2022; accepted for publication 14.02.2022.