

ВЛИЯНИЕ УРОВНЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Колтышева Надежда Ивановна,
канд. пед. наук, доцент
Будникова Екатерина Андреевна,
магистрант,
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель

Аннотация. Статья посвящена изучению взаимосвязи уровней эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью в юношеском возрасте. Проведен теоретический анализ современных научных подходов к исследованию социально-психологической ситуации развития личности в юношеском возрасте, систематизированы и обобщены данные об основных аспектах удовлетворенности жизнью юношей и девушек с разным уровнем эмоционального интеллекта. В статье описаны результаты эмпирического исследования взаимосвязи уровней эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью в юношеском возрасте.

Ключевые слова: уровни эмоционального интеллекта; эмоциональный интеллект; удовлетворенность жизнью; юноши; юношеский возраст.

THE EFFECT OF LEVELS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON LIFE SATISFACTION IN ADOLESCENCE

Koltysheva Nadezhda Ivanovna,
Candidate of Pedagogy, Associate Professor
Budnikova Ekaterina Andreevna,
Master's Degree Student,
Gomel State University named after F. Skaryna,
Gomel

Abstract. The article is devoted to the study of the relationship between the levels of emotional intelligence and life satisfaction in adolescence. The theoretical analysis of modern scientific approaches to the study of socio-psychological situation of personality development in adolescence, systematized and summarized data on the main aspects of life satisfaction of boys and girls with different levels of emotional intelligence. The article describes the results of an empirical study of the relationship between the levels of emotional intelligence and life satisfaction in adolescence.

Keywords: levels of emotional intelligence; emotional intelligence; life satisfaction; young men; adolescence.

Современная практика психологических исследований юношеского возраста обращается к изучению возрастных, гендерных, временных и других групп (Н. Н. Богомолова, А. И. Донцов, Т. В. Фоломеева и др.). Развитие культуры обуславливает сдвиг социального самоопределения с разделяемых всеми «внешних» ориентиров на «внутренние», а также предъявляет повышенные требования к молодежи, её социальной активности. В настоящее время подрастающее поколение не всегда успевает за темпами социальных изменений и трансформаций общественных идеалов, норм и ценностей. Изменчивость современной культуры предполагает передачу социального опыта по горизонта-

ли – от сверстников к сверстникам. Общение со сверстниками – это специфический канал информации, специфический вид межличностных отношений, а также один из видов эмоционального контакта [1]. В юношеском возрасте человек начинает не только задумываться, но и самостоятельно выстраивать свою перспективу будущего, формулировать собственные планы, намерения, выбирать, кем и каким ему быть в будущем [2, с. 5].

Изучением юношеского возраста занимались Л. И. Божович, И. С. Кон, И. Ю. Кулагина, В. С. Мухина, И. В. Шаповаленко и др. В частности, Л. И. Божович рассматривает юношеский возраст с точки зрения ведущей деятельности – учебно-профессиональной. Осознание своего места в будущем, своей жизненной перспективы Л. И. Божович считала центральным моментом психического и личностного развития в этом возрасте. В юношеском возрасте стабилизируются, и вместе с тем получают новый виток развития черты характера и основные формы межличностного поведения, интенсивно развивается сознание и самосознание личности, формируется «Я-концепция». В этом возрасте продолжают формироваться и одновременно реализовываться жизненные планы и профессиональные устремления личности [3, с. 73].

Юность – завершающая стадия ступени персонализации. Главные новообразования в старшем школьном возрасте – саморефлексия, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни, постепенное вращивание в различные сферы жизни [4, с. 85].

Этому возрасту свойственны рефлексия и самоанализ. Юношеский возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью (неуравновешенность, резкая смена настроения, тревожность). Развитие эмоциональности в юности тесно связано с индивидуально-личностными свойствами человека, его самосознанием, самооценкой. Становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я» – центральное психологическое новообразование юношеского возраста. Складывается система представлений о самом себе, которое независимо от того, истинно оно или нет, представляет собой психологическую реальность, влияющую на поведение, порождает те или иные переживания.

В юношеском возрасте в развитии личности отдельные проявления самосознания, в том числе и самоотношение, становятся необходимыми потребностями личности. Они, в свою очередь, стимулируются стремлением к самовоспитанию, к целенаправленному изменению себя в связи с осознанием каких-либо собственных психологических несоответствий с внешними требованиями, идеалами, нравственными образцами. Острая актуализация потребности в процессах самосознания происходит под влиянием сильных эмоциональных переживаний, жизненных проблем, связанных с осознанием нежелательного отношения к себе со стороны окружающих, особенно для него (неё) значимых.

Возраст связан с кризисом юности, выражающийся в неспособности принятия ответственности. В этот период происходит снятие внешнего контроля и это дает понять правильность выбора. Юношей, тяжело переживающих кризис 17 лет, преследуют различные страхи: ответственность за сделанный выбор, реальные достижения в это время – уже большой груз. Так же еще добавляются

страхи перед новой жизнью, перед возможностью ошибки, перед неудачей при поступлении в вуз, у ребят – перед армией. Высокая тревожность и выраженный страх могут привести к возникновению невротических реакций (гастрита, нейродермита, головных болей, давления) и других хронических заболеваний. Но даже если выпускник спокойный, и все складывается удачно, резкая смена образа жизни, включение в новые виды и деятельности, общение с другими людьми вызывают значительную напряженность [5, с. 8].

Развивается умение владеть собой, а именно своим эмоциональным состоянием. Появляется большая палитра интонаций, движений тела, выражений лица. Особенно хорошо это можно увидеть, если понаблюдать за юношами и девушками в театральном кружке, а затем сравнить их с подростками. Владея чувствами, можно научиться их маскировать. В отличие от скрывания, маскировка предполагает замену одного чувства другим, чаще всего противоположными (скрывание предполагает сдерживание чувства), например, ирония часто может закрывать искреннюю растроганность. В юношеском возрасте точнее улавливают различные оттенки переживаний, они умеют читать чувства. Это создает базу для лучшей эмоциональной восприимчивости, и все те изменения в сфере эмоций юношей и девушек, всегда относятся к этой стороне эмоциональной сферы.

Появляется восприимчивость к явлениям действительности, например, некоторые поступки окружающих, которые подросток благополучно пропускал мимо себя, начинают вызывать эмоциональный отклик в юношеском возрасте. Характер отношений в семье, при выполнении общественных заданий, в быту начинает становиться объектом эмоций (зачастую довольно ярких) не только потому, что подростки лучше чувствуют, но и потому, что это всё волнует их. Повышение эмоциональной чувствительности так же идёт параллельно со способностью к сопереживанию. Большая часть человеческих переживаний, не воспринимаемая достаточным образом подростком, может стать объектом переживаний юношей и девушек. Тут находят свое место и лирические переживания, связанные с любовью, восприятием романтических чувств героев какой-либо книги, а также идейные и политические переживания народа и всего человечества в целом, точно так же находят отклик в эмоциональной сфере юноши. Появление любви в этом возрасте обычно принимает форму симпатии, увлечения, влюбленности или же форму дружбы-любви. Во всех своих проявлениях первая любовь – это важное испытание в юности, во многом влияющее на развитие личности.

Сфера прекрасного, проявляющаяся в различных литературных произведениях, музыке, живописи и так далее, так же становится объектом сопереживания. Причем каждый жанр воспринимается с различным уровнем проявления чувств. Из-за роста способности к сопереживанию, так же меняется способность сопереживать другим людям. Появляется сердчноепонимание и отклик на движение души другого человека (особенно сверстника) и это приводит к тому, что обогащается эмоциональный уровень. В эмоциональной сфере формируется основа зрелости личности, которая будет проявлять себя именно в таких чувствах. Интерес к внутреннему миру ближнего, часто получает свой отклик в интересе к литературе [6, с. 185].

Теоретический анализ литературы показал, что понятие жизненная удовлетворенность – постоянно изменяющееся социально-психологическое образование, основанное на единении познавательных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, сподвигающей к действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами. Удовлетворенность или неудовлетворенность человека жизнью может быть вызвана разными обстоятельствами, среди которых наиболее существенными являются: личная и семейная безопасность, материальное благополучие, семейное благополучие, достижение поставленных целей, творческая самореализация, наличие плодотворного досуга, хороший климат и хорошая погода, достойный социальный статус, наличие эффективных неформальных социальных контактов, социальная стабильность, уверенность в будущем, комфортная среда обитания и хорошее здоровье. Факторы удовлетворенности жизнью должны быть определены таким образом, чтобы охватить все стороны человеческой жизни, не упуская ни одного существенного аспекта жизнедеятельности человека. Удовлетворенность жизнью у человека обусловлена влиянием различных условий, в том числе и определенными личностными диспозициями, одной из которых является уровень эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект – способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности. Эмоциональный интеллект представляет собой совокупность эмоциональных и социальных способностей, таких, как способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой и самомотивации.

В исследовании участвовали 200 человек, обучающихся профессионального лица. Выборку составили респонденты в возрасте от 17 до 21года ($X_{cp.} = 19,3$). Из них – 100 лиц мужского пола и 100 женского. Основная сфера деятельности испытуемых – учебная.

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики: опросник «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл); методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (автор – Б. Ньюгартен в адаптации Н. В. Паниной); шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского. В качестве статистического критерия был использован критерий Ч. Спирмена.

На рисунке 1 распределим респондентов по уровням эмоционального интеллекта.



Рис. 1. Уровень эмоционального интеллекта по опроснику Н. Холла, в %

Следовательно, преобладающему большинству респондентов юношеского возраста свойственен средний уровень эмоционального интеллекта, то есть юноши и девушки достаточно хорошо понимают эмоции других, успешно управляют своими эмоциями, но могут делать это лучше, так как иногда респондентам свойственен дискомфорт в проявлении эмоций и чувств.

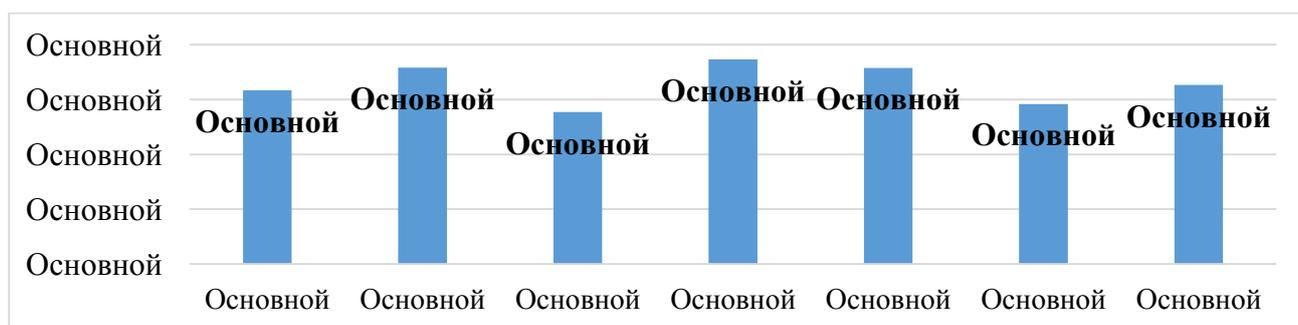
На рисунке 2 приведем результаты методики «Индекс жизненной удовлетворенности».



Рис. 2. Результаты индекса жизненной удовлетворенности

Следовательно, респондентам юношеского возраста свойственен энтузиазм, увлечённое отношение к обычной повседневной жизни, а также оптимизм и удовольствие от жизни. Но при этом стоит отметить трудности в оценке юношей и девушек своих внешних и внутренних качеств, что говорит о проблемах в сфере самооценки.

Далее опишем (рисунок 3) результаты шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского.



Примечание: 1 – положительные отношения с другими; 2 – автономия; 3 – управление окружением; 4 – личностный рост; 5 – цель в жизни; 6 – самопринятие; 7 – психологическое благополучие.

Рис. 3. Показатели субъективного благополучия (К. Рифф), средний балл

Согласно результатам, респонденты юношеского возраста испытывают сложный эмоциональный период, связанный с повышенной эмоциональной неустойчивостью, что отражается в отсутствии чувства направленности, неспособности приобретать новые установки и способы поведения, характеризую-

щиеся низкой социальной активностью. Но при этом стоит отметить, что отношения с окружающими характеризуются заботой, доверием и эмпатией.

Приведем результаты корреляционного анализа:

– юноши с низким уровнем эмоционального интеллекта: последовательность в достижении целей положительно взаимосвязана с такими шкалами эмоционального интеллекта, как управление своими эмоциями ($r=1,000$) и распознавание эмоций других людей ($r=0,894$ при $p=0,041$), но при этом отрицательно взаимосвязана с самомотивацией ($r=-1,000$); самостоятельность отрицательно взаимосвязана с осознанным сопереживанием ($r=-0,900$ при $p=0,037$);

– юноши с высоким уровнем эмоционального интеллекта: последовательность в достижении целей положительно взаимосвязана с эмоциональной осведомленностью ($r=0,684$ при $p=0,003$); самомотивация положительно взаимосвязана с позитивным отношением юношей и девушек ($r=0,532$ при $p=0,034$).

Таким образом, для юношей с разным уровнем эмоционального интеллекта характерны следующие особенности удовлетворенности жизнью:

– респондентам с низким уровнем эмоционального интеллекта свойственно при последовательном достижении поставленных целей управлять своим эмоциональным состоянием, что позволяет планомерно достигнуть поставленных задач, рационально принимать решения. Но при этом в ситуации последовательного достижения целей респонденты юношеского возраста испытывают сложности в самомотивации, то есть респонденты могут длительное время в сложных и ответственных ситуациях обходиться без внешнего положительного подкрепления, мотивируя себя самих;

– респондентам с высоким уровнем эмоционального интеллекта свойственна последовательность в достижении целей, что заставляет их прослеживать и контролировать свои эмоции, изучать свой эмоциональный фон, учиться давать названия своим эмоциям и чувствам. Также для респондентов юношеского возраста с высоким уровнем мотивации свойственно стремление достигать чего-либо с помощью собственных усилий, они ищут различные способы в мотивировании себя, что приводит к позитивному восприятию себя и своей жизни.

Список литературы

1. Куликов Л. М. Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2009. 464 с.
2. Махиева Л. Х. Временная перспектива будущего // Современные исследования социальных проблем. 2012. № 5. С. 5-7.
3. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М.: Просвещение, 1995. 345 с.
4. Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь. Принцип развития в психологии. М.: Аспект-Пресс, 2008. 280 с.
5. Богдановская И. М. Роль современной информационно-коммуникативной среды в формировании идентичности и образа мира современных подростков / И. М. Богдановская, Г. Ю. Иконникова, Н. Н. Королева // Психологическая наука и образование. 2015. № 1. С. 1-11.
6. Гаранян Н. Г. Частые социальные сравнения как фактор эмоциональной дезадаптации студентов / Н. Г. Гаранян, Д. А. Щукин // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 4. С. 182-206.