

2 Яковлева, Н. Г. Возрастная психология: хрестоматия / Н. Г. Яковлева. – СПб.: Речь, 2013. – 452 с.

3 Мудрик, А. В. Социализация человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Мудрик. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 304 с.

4 Гребенников, И. В. Воспитательный климат в семье / И. В. Гребенников. – М.: Знание, 2007. – 40 с.

5 Зикратов, В. В. Дисфункциональная семья как предмет и объект исследования социальной педагогики / В. В. Зикратов // Социальная педагогика. – 2006. – № 1. – С. 41–50.

6 Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М.: Сфера, 2001. – 464 с.

7 Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л. И. Божович, под ред. Д. И. Фельдштейна. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2001. – 352 с.

8 Пидкасистый, П. И. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений / под ред. П. И. Пидкасистого. – Ростов н / Д.: Издат-во «Феникс», 1998. – 554 с.

9 Морозова, С. В. Психологические проблемы инфантилизма у современной молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docplayer.ru/psihologicheskie-problemy-infantilizma-molodezhi.html>. – Дата доступа: 29.04.2019.

10 Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: Ок. 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов; под ред. проф. Л.И. Скворцова. – 27-е изд., испр. – М.: АСТ: Мир и Образование, 2014. – 1360 с.

11 Селиванова, Л. И. Теоретико-методологическое обоснование развития морально-этической ответственности старших подростков в условиях социально-педагогического учреждения / Л. И. Селиванова, А. О. Явор // Педагогическая наука и образование. – 2017. – № 2. – С. 66–72.

УДК 159.942.22-055.1/.2-053.67:159.928.234

Е. А. Будникова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

В статье рассматриваются особенности удовлетворенности жизнью юношей и девушек с разным уровнем эмоционального интеллекта. Удовлетворенность жизнью у человека обусловлена влиянием различных факторов: личной и семейной безопасностью, материальным благополучием, творческой самореализацией, социальной стабильностью. Для повышения общего показателя жизненной удовлетворенности большое значение приобретает развитие основных компонентов эмоционального интеллекта.

В юношеском возрасте становление самосознания и поиск личностной и профессиональной идентичности напрямую связан с удовлетворенностью жизнью в целом. Жизненный путь личности имеет определенные стратегические направления для каждого человека, однако способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны. Этот вопрос особенно актуален для

юношей и девушек, стоящих на пороге вступления во взрослую самостоятельную жизнь. В психологии изучение этих вопросов связано с рассмотрением идеи удовлетворенности жизнью. Изучением этой проблемы занимались: Дж. Кренделл, Дж. Гилфорд, К. А. Абульханова-Славская, Е. И. Головаха, А. А. Кроник и другие.

Жизненная удовлетворенность – это эмоционально окрашенное оценочное представление субъекта о результате своей жизненной активности, о самом процессе жизнедеятельности и внешних условиях, в которых она осуществляется. Удовлетворенность-неудовлетворенность человека жизнью может быть вызвана разными обстоятельствами. Среди них 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 [1, с. 118]. 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 факторов, в том числе и определенными личностными диспозициями. Одной из них является уровень эмоционального интеллекта.

Люди с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, что обуславливает их более высокую адаптивность и эффективность в общении, они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими [2, с. 93].

Эмпирическое исследование было проведено с использованием следующих психодиагностических методик: опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартен в адаптации Н. В. Паниной (предназначен для определения общего психологического состояния человека, степени его психологического комфорта и социально-психологической адаптации. Помимо интегрального показателя, опросник позволяет выделить пять различных аспектов удовлетворенности жизнью. Может быть использован для дифференцированной оценки особенностей стиля жизни, потребностей, мотивов, установок, ценностных ориентаций человека с целью определения, какие из них положительно сказываются на его общем психологическом состоянии, а какие отрицательно), методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла (предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений). Опросник содержит 5 шкал: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность), самомотивация (скорее это как раз произвольное управление своими эмоциями), эмпатия, распознавание эмоций других людей (умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Выборку исследования составили 200 обучающихся в возрасте от 17 до 21 года. Испытуемые разделены по признаку пола: 100 девушек и 100 юношей. База исследования: УО «Гомельский профессиональный лицей железнодорожного транспорта».

Приведем результаты исследования эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью у юношей и девушек.

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 ($r=-1,000$). Следовательно, чем выше

последовательность и упорство в достижении цели среди респондентов юношеского возраста, тем чаще они могут проявлять расслабленность в самых разнообразных ситуациях, сохраняя внутреннее спокойствие и стабильность, а также могут анализировать эмоции других людей, что проявляется в умении воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Но при этом юноши и девушки достаточно пассивны относительно действий самого себя, они недостаточно эффективны в выполнении какой-либо работы, их внутренняя мотивация ослабевает.

Чем выше *самостоятельность*, способность или право респондентов юношеского возраста действовать на основании установленных принципов, тем ниже *осознанное сопереживание* ($r=-0,900$ при $p=0,037$) текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания. Следовательно, в ситуациях, когда необходимо проявление самостоятельного управления какими-либо обстоятельствами, юноши и девушки испытывают затруднения в сознательном понимании эмоций, чувств и состояний других людей. Возможно, данная ситуация возникает вследствие желания достигать поставленных целей, организуя себя и свои внутренние ресурсы на реализацию конкретных задач, что препятствует адекватному реагированию на эмоции других людей.

Чем выше *эмоциональная осведомленность*, тем ниже *самопринятие* ($r=-1,000$), то есть при развитом осознании и понимании своих эмоций, а также при постоянном пополнении собственного словаря эмоций, респонденты испытывают сложности в принятии себя, они перестают объективно оценивать собственные уникальные таланты, а также способности и общие достоинства. Можно предположить, что данная ситуация может возникать ввиду самокритики и некоторого недовольства собой и достигнутыми результатами, так как при большем знакомстве со своими эмоциями и чувствами, юноши и девушки все реже принимают себя такими, какие они есть на самом деле. Следовательно, респонденты юношеского возраста испытывают сложности в личностной идентичности, в обретении внутренней гармонии и согласия с собой.

Шкала эмоционального интеллекта «*последовательность в достижении целей*» положительно взаимосвязана с *эмоциональной осведомленностью* ($r=0,684$ при $p=0,003$). Можно предположить, что при последовательности, которая проявлялась и в личных беседах, наличие принципов и правил при достижении своих целей, юноши и девушки ближе знакомятся с самими собой, своими сильными и слабыми эмоциональными сторонами, что также позволяет им более конкретно формулировать свои цели и вырабатывать конкретные шаги в их достижении.

Чем выше *самотивация*, тем выше *позитивное отношение* юношей и девушек ($r=0,532$ при $p=0,034$). Следовательно, у респондентов юношеского возраста развита самотивация, позволяющая личности регулировать свое внутреннее состояние и настраиваться на получение определенного результата, а также позволяющая респондентам довести начатое дело до конца, не свернуть с выбранной дороги, пройдя лишь половину пути. В результате при целенаправленном достижении целей, юноши и девушки вырабатывают в себе позитивное отношение к себе и к окружающему миру, что позволяет им двигаться и расти дальше.

Таким образом, в результате проведения эмпирического исследования были выявлены психологические особенности жизненной удовлетворенности юношей и девушек с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Высокий уровень жизненной удовлетворенности выражен в большей степени у юношей и девушек с эмоциональным интеллектом выше среднего. В группе их сверстников с уровнем эмоционального интеллекта ниже среднего у значительного количества испытуемых выражен низкий показатель жизненной удовлетворенности, что

свидетельствует о наличии у них определенных психологических проблем, которые могут снижать адаптационный потенциал и получаемое удовлетворение от жизни.

Психологические особенности жизненной удовлетворенности юношей и девушек с разным уровнем эмоционального интеллекта можно охарактеризовать следующим образом: как среди юношей, так и среди девушек с высокими показателями эмоционального интеллекта доминируют лица с высокой степенью жизненной удовлетворенности, высокой степенью оптимизма, высокой самооценкой, согласованностью между поставленными и достигнутыми целями, последовательностью в достижении целей, интересом к жизни. Как среди юношей, так и среди девушек с низкими показателями эмоционального интеллекта доминируют лица с низкой степенью жизненной удовлетворенности, невысокой степенью оптимизма, низкой самооценкой, несогласованностью между поставленными и достигнутыми целями, непоследовательностью в достижении целей, отсутствием интереса к жизни. Соответственно, для повышения общего показателя жизненной удовлетворенности исключительное значение приобретает развитие основных компонентов эмоционального интеллекта.

Литература

1 Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 1995. – 345 с.

2 Структура разума : теория множественного интеллекта : Пер. с англ. – М. : ООО «И. Д. Вильямс», 2007. – 512 с.

УДК 364.624.6-057.875:616.89-008.485

О. В. Бычкова

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И НАРУШЕНИЙ В ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ У СТУДЕНТОВ

В статье представлены результаты исследования характера связи отдельных аспектов проявления страха оценивания в разных ситуациях и таких видов нарушений интерперсональных отношений, как семейные дисфункции и низкий уровень социальной поддержки. Установлено, что социальная тревожность достоверно значимо связана с высоким уровнем семейных дисфункций и низким уровнем социальной поддержки.

Социальная тревожность стала важной темой исследований отечественных и зарубежных психологов, в частности Зимбардо Ф. (1991), Павловой Т. С., Холмогоровой А. Б. (2011), Никитиной И. В. (2011), Красновой В. В. (2008), Гаранян Н. Г., Горшковой Д. А., Мельник А. М. (2006), в связи с тем, что люди с высоким уровнем социальной тревожности страдают от ухудшения качества жизни, одиночества, социальной изоляции. Данное расстройство достаточно сильно ограничивает возможности человека для личной и профессиональной реализации. Кроме того, люди, страдающие от социальной тревожности, гораздо чаще других высказывают суицидальные мысли и предпринимают суицидальные попытки. К негативным последствиям высокой социальной тревожности относится и появление зависимостей, депрессий [1; 2].

Социальная тревожность определяется как состояние выраженного эмоционального дискомфорта, страха, опасения и беспокойства, которые возникают в ситуациях общения с другими людьми и связаны, прежде всего, с возможностью