

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

негативной оценки с их стороны (Clark J., Arkowitz H., 1975; Curran J., 1977; Watson D., 1969). В качестве ее симптомов исследователи выделяют следующие проявления – страх отвержения, критики, осмеяния; искаженный фокус внимания (самофокусировка) и «сдвиг мотива на цель» (самоцелью становится мониторинг второстепенных аспектов ситуации – как на меня смотрят, как звучит голос, как кто-то посмотрел в окно и прочее); затруднение удержания цели в условиях потери произвольности над аффектом оценивания и тенденцией к «распаду деятельности», избеганию. Страх и тревога, обусловленные иррациональными убеждениями, неадаптивными установками и схемами, могут сопровождаться также переживанием стыда, позора в ситуациях оценивания, часто – вины за свои «ошибки» [3].

Наиболее высоки риски возникновения социальной тревожности у студентов в середине процесса обучения – на третьем курсе, когда особенно остро встают вопросы профессионального самоопределения, появляются переживания и проблемы, которые осложняются ценностями сдержанности, успеха, принятыми в современном обществе (Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Евдокимова Я. Г., Москова М. В.). Этот период также связан с созданием семьи или длительных партнерских отношений.

В последние десятилетия ученые все чаще отмечают, что социальная тревожность приводит к трудностям в интерперсональной сфере, которые выражаются в дефиците близких поддерживающих межличностных отношений, преобладании формальных, поверхностных контактов, сужении социальной сети и низком уровне эмоциональной поддержки. Социально тревожные студенты не уверены в себе, редко выступают на публике, избегают конфликтных ситуаций, сдержаны в выражении эмоций, испытывают страх отвержения. В качестве причин возникновения социальной тревожности называются насмешки, издевательства и отвержение со стороны сверстников [4]. В ряде исследований фиксируется своеобразный порочный круг: социальная тревожность ухудшает межличностные отношения и наоборот, определенные формы интерперсональных отношений закрепляют социальные страхи [4; 5].

С целью выявления характера связи социальной тревожности и интерперсональных отношений было обследовано 104 студента Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины (в возрасте 18–20 лет).

Для определения доминирующего типа социальной тревоги, выраженности отдельных аспектов проявления страха оценивания в разных ситуациях был использован опросник социальной тревоги и социофобии (О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев). Информация о выраженности семейных дисфункций была получена с помощью методики «Семейных эмоциональных коммуникаций» (А. Б. Холмогорова, С. В. Воликова). Для выявления уровня социальной поддержки использовалась методика социальной поддержки (А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, Г. А. Петрова). Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена.

В результате эмпирического исследования социальной тревожности было выявлено, что повышенный уровень социальной тревожности имеют 57 % испытуемых, причем, у 22 % – умеренно повышенная, у 21 % – повышенная и у 14 % – высокая социальная тревожность, низкий уровень социальной тревожности выявлен только у 10 % испытуемых.

Согласно полученным результатам, социальная тревожность достоверно значимо связана с высоким уровнем семейных дисфункций ($r = 0,21$; $p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что семейные дисфункции способствуют повышению уровня социальной тревожности.

Положительная корреляция выявлена между высоким уровнем семейных дисфункций и показателями по шкалам «социальная тревога в ситуации «быть в центре

внимания» ($r = 0,166$; $p \leq 0,01$) и «сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения» ($r = 0,156$; $p \leq 0,01$).

Между высоким уровнем семейных дисфункций и показателями шкал «постситуативные размышления и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях», «тревога при проявлении инициативы в формальных ситуациях из-за страха критики в свой адрес и потери субъективного контроля» и «избегание непосредственного контакта при взаимодействии в субъективно экспертных ситуациях» достоверная связь не установлена.

Обнаружено, что социальная тревожность положительно коррелирует с низкими показателями социальной поддержки ($r = 0,22$; $p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что при низком уровне социальной поддержки повышается уровень социальной тревожности, а при повышении уровня социальной поддержки снижаются социальные страхи.

Таким образом, исследование показало, что при высоком уровне семейных дисфункций увеличивается уровень социальной тревоги в ситуациях «быть в центре внимания и под наблюдением» и «сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения и блокирования признаков тревоги в экспертных ситуациях». Также, у студентов с высоким уровнем социальной тревожности показатель социальной поддержки (как эмоциональной, так и инструментальной) значимо ниже, чем у студентов с низким уровнем социальной тревожности. Полученные результаты подтверждают выводы других исследований о том, что социальная тревожность ухудшает межличностные отношения, и наоборот, определенные формы интерперсональных отношений закрепляют социальные страхи [4; 5].

Литература

1 Никитина, И. В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1 / И. В. Никитина, А. Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – № 1 (Т. 20). – С. 80–85.

2 Никитина, И. В. Социальная тревожность у пациентов с расстройствами аффективного спектра / И. В. Никитина, А. Б. Холмогорова, В. В. Краснова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – № 3 (Т. 22). – С. 30–35.

3 Сагалакова, О. А. «Синдром страуса»: избегание или преодоление субъективно опасных ситуаций / О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев. – Томск: Издательство Том. Ун-та, 2013. – 213 с.

4 Павлова, Т. С. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте / Т. С. Павлова, А. Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2011. – № 1. – С. 29–43.

5 Краснова, В. В. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов / В. В. Краснова, А. Б. Холмогорова // Вопросы психологии. – 2011. – №3. – С. 49–58.

УДК 159.94

Е. А. Бычкова

ОСОБЕННОСТИ МЕТАКОГНИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ

Статья посвящена теоретическому и практическому анализу особенностей метакогнитивного мышления. В статье рассмотрен термин «метакогниции», его происхождение, значение метакогнитивных процессов для интеллектуальной