

**Заключение.** Таким образом, на полученных данных для большинства шкал удается выделить 4 уровня: от «ниже среднего» до «высокий». Отметим, что объем субвыборок небольшой, поэтому полученные тестовые нормы являются ориентировочными. Результаты исследования показали хорошую факторную валидность опросника проблемного использования социальных сетей и его пригодность к применению на студентах.

1. Ellison, N. B. Sociality through social network sites / N. B. Ellison, D. M. Boyd // The Oxford Handbook of Internet Studies; W. H. Dutton (Ed.). – Oxford: Oxford University Press, 2013. – P 151–172.
2. Digital 2022: Belarus [Electronic resource] // DataReportal – Global Digital Insights. – Mode of access: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-belarus>. – Date of access: 03.09.2022
3. Huang, C. A meta-analysis of the problematic social media use and mental health / C. Huang // International Journal of Social Psychiatry. – 2022. – Vol. 68. – №. 1. – С. 12-33.
4. Сирота, Н. А. Разработка русскоязычной версии опросника проблемного использования социальных сетей / Н. А. Сирота [и др.] // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – №. 3. – С. 33–55.
5. Бодалев, А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев [и др.]. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000. – 440 с.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И САМООТНОШЕНИЕ СОТРУДНИКОВ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

*Трусова А.В.,*

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Милашевич Е.П., ст. преподаватель*

Ключевые слова. Эмоциональный интеллект, самоотношение, ситуация неопределенности.

Keywords. Emotional intelligence, self-attitude, situation of uncertainty.

Современный человек в своей личной и профессиональной жизни систематически подвергается воздействию неблагоприятных событий и ситуаций, негативно влияющих на его психическое состояние, а в дальнейшем и на успешное осуществление различных видов деятельности, в том числе и трудовой. Как показывают исследования в психологии, наибольшее эмоциональное напряжение человек ощущает при возникновении ситуации неопределенности и то, что происходит в процессе развития данной ситуации – не поддается оценке и контролю человека, что, безусловно, вызывает страх и дезорганизует его [1]. Неопределенность может создать негативные последствия для психологического здоровья человека, что, в свою очередь, приводит к нарушению профессионального здоровья или даже кризисным ситуациям в жизни. Трансформационные процессы современного общества, вызываемые нелинейными социальными изменениями, приносят неопределенность в жизнедеятельность личности, что в свою очередь не может не отразиться на его переживании. Именно способность человека жить в условиях неопределенности, переосмысление действительности, способность к нестандартному мышлению как способу решения нестандартных задач, сегодня выступает важным качеством адаптивности личности, обеспечивает успешность ее реализации в современном обществе [4]. Степень прогнозируемости события уменьшается в случае роста неопределенности, что является большим препятствием для комфортной жизни человека. Поэтому, на наш взгляд, весьма актуальным является изучение психологических особенностей личности, помогающих ей совладать с трудными жизненными и профессиональными ситуациями.

Целью исследования являлось изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта и самоотношения взрослых людей, так как успешное развитие именно этих составляющих определяют устойчивость психического состояния человека в условиях неопределенности.

**Материал и методы.** Материалами послужили психологические исследования ситуации неопределенности, которые проводили К.А. Абульханова-Славская, Е.П. Белинская, А.К. Болотова, Т.В. Корнилова, Е.Г. Луковицкая и другие. Мы также опирались на основные теоретические положения относительно эмоционального интеллекта личности, который рассматривается в науке как сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию других людей, а также собственные эмо-

ции и эмоциональные состояния. Приоритетными работами в данном направлении являются исследования отечественных психологов: Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, Б.В. Зейгарник, О.К. Тихомировой, а в зарубежной психологии – В.Л. Пейн, Дж. Майер, П. Саловой, Д. Гоулман.

В качестве материала исследования, также выступили работы российских ученых по проблеме самоотношения личности: С.Р. Пантилеев, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, И.С. Кон, В.В. Мясищев, Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколова. На основании всех изученных научных материалов можно предположить, что уровень развития эмоционального интеллекта связан с отношением человека к самому себе, что также предопределяет эффективную ориентацию в ситуации неопределенности.

Для достижения поставленной цели применялись следующие психодиагностические методы: опросник «Эмоциональный интеллект» Д. Люсин; Опросник уровня субъективного контроля Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинды; Шкала оценки качества жизни Р. Элиота в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Данные методики носят характер стандартизированного опроса, опыт использования которого в обследовании взрослых людей представлен в работе Е.П. Милашевич [2].

**Результаты и их обсуждение.** Для проведения исследования использовалась выборка специалистов технического профиля деятельности, представителей ОАО «Оршанский авиационный завод».

С помощью проведенного исследования эмоционального интеллекта специалистов, было выявлено, что у респондентов данной выборки преобладает такой компонент эмоционального интеллекта, как «Понимание своих эмоций» (24% участников исследования). Структурные компоненты «Управление чужими эмоциями» и «Понимание чужих эмоций» проявились у 23% специалистов. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека. Личность также может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт. Такая составляющая эмоционального интеллекта, как «Управление своими эмоциями» наблюдалась у 18% взрослых. Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, приглушать чрезмерно сильные эмоции; контролировать внешнее выражение эмоций и при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию. У минимального количества респондентов сформирован компонент «Контроль экспрессии» – 13% человек.

Исходя из данных, полученных в психодиагностике с использованием опросника уровня субъективного контроля, можно констатировать, что в данной выборке специалистов преобладает показатель экстернальности по представленным шкалам: общей интернальности; интернальности в области достижений; интернальности в области неудач; интернальности в области производственных отношений; интернальности в области межличностных отношений; интернальности в отношении здоровья и болезни. Критерий экстернальности в данном случае свидетельствует о том, что участники проведенного исследования склонны воспринимать события как результат влияния обстоятельств. По шкале «Производственные отношения» у 57% респондентов выявлены низкие показатели по уровню субъективного контроля. Такие люди склонны приписывать более важное значение внешним обстоятельствам – руководству, товарищам по работе, везению-невезению. В области семейных отношений участники исследования, наоборот, чаще берут ответственность за события, происходящие в их личной жизни на себя. Следует отметить, что люди с высоким уровнем субъективного контроля (интерналы) считают себя добрыми, независимыми, решительными, справедливыми, способными, дружелюбными, честными, самостоятельными, невозмутимыми.

При оценке актуального жизненного состояния было обращено внимание на преобладание низких показателей по шкалам «Личные достижения», «Поддержка (внешняя и внутренняя)», «Оптимистичность» (100% респондентов), а также на шкалу общего индекса качества жизни (47% участников исследования). Специалисты технического профиля в данных областях собственной жизни ощущают недостаток, а некоторые пред-

ставители выборки могут переживать синдром выгорания, что может свидетельствовать о их нахождении в ситуации неопределенности. Средний уровень преобладает в таких шкалах, как «Работа», «Здоровье» и «Напряженность». В результате исследования не было выявлено преобладания высокого процентного соотношения, а также очень низкого индекса качества жизни, который характерен для людей в депрессивном состоянии.

Для выявления взаимосвязи применялся корреляционный анализ Пирсона. На основании полученных статистических данных, взаимосвязь не была выявлена.

Можно рассуждать о том, что ситуация неопределенности действительно часто встречается, а, исходя из результатов исследования, профессиональная сфера также не является исключением. Специалисты, в зависимости от своего восприятия, либо рассматривают ситуацию неопределенности как возможность для личностного роста и развития, либо застревают в когнитивном диссонансе, невозможности нахождения решения и выхода из сложившейся ситуации и желании ее решить. Можно заметить, что результаты исследования самоотношения не определяют выборку как людей, обладающих высоким уровнем субъективного контроля, а результаты шкалы оценки качества жизни отражают низкие показатели по четырем важнейшим областям [3].

**Заключение.** Обобщив полученные данные эмпирического и теоретического исследования, следует подчеркнуть, что категории эмоционального интеллекта, уровня субъективного контроля, качества жизни взаимосвязаны, так как при низком развитии компонентов эмоционального интеллекта и самоотношения, человек имеет вероятность обрести сложности при выходе из ситуации неопределенности.

На основании полученных данных были разработаны рекомендации по саморазвитию и саморегуляции специалистов, которые находятся в ситуации неопределенности. В качестве примера, можно отметить следующие: стремиться анализировать собственные эмоциональные реакции, развивать адаптивность, прислушиваться к сигналам своего физического тела, следить за связью между эмоциями и поведением, развивать профессиональную мотивацию, не игнорировать и не подавлять возникающие эмоции, тренировать эмоциональную память, развивать эмпатию в рабочей группе, культивировать в себе эмоциональную честность. В перспективе рассматривается разработка коррекционно-развивающей программы по самоуправлению и мотивации специалистов технического профиля деятельности.

1. Хватова, М.В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности / М.В. Хватова // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2015. – № 1 (25). – С. 9–17.

2. Милашевич, Е.П. Стандартизированный опрос как метод изучения притязаний взрослого человека в профессии и социально-ролевых отношениях / Е.П. Милашевич // Психология личности: новые подходы в исследовании: Сборник научных трудов / Под общей редакцией С.Л. Богомаза. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова». – 2004. – С. 37–44. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/1750>. – Дата доступа: 10.09.2022.

3. Болотова, А.К. Человек и время в ситуации социальной нестабильности / А.К. Болотова // Общественные науки и современность. – № 6. – 1997. – С. 38–44.

4. Морожанова, М.М. Понятие "неопределенность" в современном психологическом знании / М.М. Морожанова // Психологический Vademecum. Социализация личности в условиях неопределенности: региональный аспект: сборник научных статей. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С. 230–233. – Библиогр.: с. 233. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/bitstream/123456789/30414/1/230-233.pdf>. – Дата доступа: 10.09.2022.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НЕЗРЕЛОСТЬ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ В ДАННЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ**

*Турецкова А.А.,*

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю., канд. биол. наук, доцент*

Ключевые слова. Аддиктивное поведение, психологическая незрелость, инфантилизм, зависимость, зависимое поведение.

Keywords. Addictive behavior, psychological immaturity, infantilism, addiction, dependent behavior.