

чаще встречается именно патологическая форма перфекционизма, которая является серьёзным недугом и требует своевременной психодиагностики и психокоррекции.

**Заключение.** Подводя итоги теоретического исследования негативного влияния перфекционизма на эмоциональное благополучие человека, можем сделать следующий вывод: чётко прослеживается деструктивное воздействие невротического перфекционизма на психоэмоциональное состояние человека, который приводит к таким нежелательным последствиям, как: хроническая усталость, эмоциональное выгорание, затяжной стресс, депрессия, бессонница, сильная тревога, навязчивые мысли и действия, прокрастинация, патологические страхи (боязнь ошибок, неудач, неуспешного результата деятельности, негативной оценки со стороны других и т.д.), панические атаки, а, следовательно, оказывает негативное влияние на эмоциональное благополучие человека.

#### Список использованной литературы:

1. Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 704 с.
2. Никулина, Д.С. Подходы к определению эмоционального благополучия / Д.С. Никулина // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2008. – № 6. – 259 с.
3. Hollender, M.H. Perfectionism / M.H. Hollender // Comprehensive Psychiatry. – 1965. – V. 6. – P. 94–103.
4. Burns, D.D. The perfectionist's script for self-defeat / D.D. Burns // Psychology today. – 1980. – № 11. – P. 34–52.
5. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4 – С. 18–48.

**Яцухно О.Н., магистрант**

*Olga-yacuhno@mail.ru*

*ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

УДК 159.922.8

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ АУТОАГРЕССИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Актуальность темы вызвана тем, что в подростковом возрасте самоповреждающее поведение является одним из распространенных видов аутодеструктивного поведения среди подростков. У подростков наблюдается импульсивное и нерегулируемое поведение, связанное с дефицитом способности контролировать эмоции. Нерегулируемые эмоции могут привести к необдуманным агрессивным действиям, которые оказываются следствием значительного эмоционального возбуждения. Поэтому проблема аутоагрессивного поведения имеет не только научный интерес, но и является социально значимой.

Ключевые слова: аутоагрессия, подростки, эмоциональный интеллект, эмоциональная регуляция.

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN AUTOAGGRESSION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENCE**

The relevance of the topic is caused by the fact that in adolescence self-harming behavior is one of the fairly common types of autodestructive behavior among adolescents. Adolescents have impulsive and unregulated behavior associated with a lack of ability to control emotions. Unregulated emotions can lead to rash aggressive actions, which are the result of significant emotional arousal. Therefore, the problem of autoaggressive behavior is not only of scientific interest, but is also socially significant.

Key words: autoaggression, adolescents, non-suicidal behavior, emotional intelligence, emotional regulation.

**Введение.** В современном понимании под самоповреждающим поведением подразумевают намеренные самоповреждения, не имеющие суицидальной направленности. Важным для понимания аутоагрессии является концепт эмоциональной саморегуляции,

лежащий в основе современных моделей аутоагрессивного поведения. Управление эмоциями представляет собой один из компонентов эмоционального интеллекта [1].

**Цель работы** – исследовать взаимосвязь эмоционального интеллекта и аутоагрессивного поведения у подростков.

Эмоциональный интеллект позволяет прогнозировать способность человека к пониманию и управлению собственными и чужими эмоциями. Одним из ключевых психологических механизмов формирования аутодеструктивного поведения является эмоциональная дисрегуляция. Под эмоциональной дисрегуляцией подразумеваются ряд эмоциональных реакций, которые не укладываются в желаемые рамки эмоционального реагирования, учитывая стимулы. Нарушения эмоциональной регуляции возникают тогда, когда, несмотря на усилия, попытки регулирования эмоций не достигают своей цели, и эмоции, а также поведенческие паттерны, связанные с ними, не изменяются желаемым образом. Признаками эмоциональной дисрегуляции у подростка могут быть: преобладание негативных, болезненных эмоциональных переживаний; импульсивность; серьезные трудности в регулировании эмоционального возбуждения при достижении целей, не зависящих от настроения; эмоциональная опустошенность, бесчувственность при воздействии сильных стрессоров. При эмоциональной дисрегуляции стратегии регуляции эмоций характеризуются дезадаптивностью – они усиливают нежелательные эмоции и связанное с ними дезадаптивное поведение, что приводит к ухудшению ситуации [2].

Желание причинить себе физическую боль возникает не сразу. Отмечается своеобразный цикл повторяющихся психологических реакций, который приводит личность к нанесению вреда собственному телу. Изначально у человека возникают навязчивые тревожные мысли, он не может справиться со своими эмоциями (чувством вины, приступом агрессии), либо всплывают мучительные воспоминания. Наступает эмоциональная перегрузка, человек начинает испытывать панику, стремится отстраниться от навязчивых мыслей, пытается переключить свое внимание с эмоциональных страданий на физические. Нанося себе царапины, порезы или другие увечья, он испытывает временное облегчение. Человеческая психика моментально переключает внимание на острую боль, так как это является сигналом опасности жизни и здоровью человека. Неосознанно люди используют этот механизм для облегчения приступов страха, агрессии и других сильных эмоций, с которыми им сложно справиться. Вскоре после временного облегчения, индивид испытывает чувство стыда за содеянное. Он прячет от окружающих следы порезов и травмы, нанесённые своему телу. Чувства вины и стыда усугубляют эмоциональное состояние, провоцируют повторное желание нанести себе увечья, травмы, наказать себя. Вновь сталкиваясь с жизненными трудностями, при отсутствии поддержки со стороны родных, помощи квалифицированного специалиста (психолога, психотерапевта, психиатра), личность снова наносит себе повреждения. Если не избавиться от причин склонности самоповреждениям, этот цикл будет повторяться [3].

В связи с этим аутодеструктивное поведение подростков оказывается, с одной стороны, способом быстрого избавления от негативных эмоций и связанного с ними психологического опыта, а с другой стороны – деструктивным способом совладания с трудностями, дающим иллюзию контроля над собой и своей жизнью, иллюзию взрослости и независимости [4].

Однако не всегда эмоциональные проблемы указывают на эмоциональную дисрегуляцию: можно испытывать эмоциональные проблемы без нарушения регуляции эмоций. Например, подросток может не осознавать, что эмоцию нужно каким-то образом регулировать, или регулирует эмоции бесполезным, неумелым или неадаптивным способом. Подобная когнитивная беспомощность также может привести подростка к аутодеструктивным действиям из-за непонимания собственных эмоций и связанных с ними потребностей [5].

**Материал и методы.** В эмпирическом исследовании приняли участие 78 респондентов, из них 44 (56%) – женского пола, 34 (44%) – мужского пола, в возрасте от 14 до 17 лет, 22 респондента – клиническая выборка (подростки с выставленными невротическими и соматоформными нарушениями, связанными со стрессом, эмоциональным расстройством детского и подросткового возраста), 56 – нормативная выборка (школьники). Исследование проводилось после непосредственно установленного эмоционального контакта, анонимно. Были использованы следующие эмпирические методы:

1. Методика оценки эмоционального интеллекта Холла.
2. Шкала модификации тела (Н.А. Польская).
3. Шкала тревожности Спилбергера-Ханина.
4. Фрайбургский многофакторный личностный опросник (FPI).
5. Торонтская шкала алекситимии.

**Результаты и их обсуждение.** Количественный анализ данных показал, что подростки, склонные к аутоагрессивному поведению, встречаются как в нормативной, так и в клинической группах. Понимание эмоций не связано с аутоагрессивным поведением, так как высокий уровень алекситимии встречается как в клинической, так и в нормативной группе. Самоповреждение имеет связь с управлением и выражением эмоций (управление своими эмоциями, контроль), что проявляется в поведенческих проблемах саморегуляции и реактивном характере актов самоповреждения.

У 67,9% опрошенных подростков отсутствуют признаки самоповреждающего (аутоагрессивного) поведения. Однако 32,1% респондентов имеют ситуативную предрасположенность к такому поведению и хоть раз пробовали самопорезы, шрамирование, тату, пирсинг. У них отмечаются суицидальные проявления в форме мыслей, высказываний. У 2,7% респондентов самоповреждающее поведение уже сформировано и проявляется в стремлении причинить себе физический вред и боль.

При оценке агрессивности (опросник агрессивности Басса-Дарки) установлено, что 77,3% подростков не склонны к агрессии, однако каждый шестой (18,2%) имеет склонность к ее ситуативному проявлению. У 4,5% респондентов сформирована модель агрессивного поведения в виде вербальной или физической агрессии, враждебности по отношению к окружающему, негативизма, дерзости и мстительности.

Полученные данные позволили выявить наиболее распространенные формы поведения у подростков изученной выборки: восемь из десяти респондентов имеют направленность на социально обусловленное поведение среди сверстников или значимых взрослых, что соответствует возрастной норме и составляет основу личностного развития. Однако каждый шестой подросток не принимает общепринятые порядки, нормы, ценности, что позволяет рассматривать их как потенциальную группу риска (особенно тихих, замкнутых и скрытных «одиночек»).

Изучение эмоционального интеллекта (ЭИ) респондентов по методике оценки эмоционального интеллекта Холла показало, что по шкале «распознавание эмоций» других людей 43% подростков имеют низкий уровень способности, почти равное количество респондентов имеют высокий (29,1%) и средний (28,9%) уровни данной способности. По шкале «управление эмоциями» 33,9% подростков имеют низкий уровень понимания собственных эмоций и управления ими; 34,5% респондентов способны к осознанию своих эмоций (их распознаванию и идентификации) и пониманию причин их возникновения; 31,6% подростков имеют высокий уровень, уверено распознают свое эмоциональное состояние, умеют поддерживать желательные эмоции и контролировать нежелательные. По шкале «эмоциональная осведомленность» 24,8% опрошенных подростков имеют низкий уровень способности к пониманию своих эмоций, лишь пятая часть (20,9%) респондентов имеют высокий уровень осознания своих эмоций.

В целом, по шкале «интегративный уровень эмоционального интеллекта» (ИУЭИ) 11,8% респондентов имеют низкий уровень эмоционального интеллекта, 50,38% – средний уровень, 37,82% – высокий уровень эмоционального интеллекта.

Таблица 1 – Сравнение показателей по шкалам эмоционального интеллекта в нормативной и клинической группах (по U критерию Манна-Уитни).

Шкалы	Средние значения		U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистической значимости (p)
	Клиническая группа	Нормативная группа		
Управление эмоциями	27,2	44,3	345,5	0,002*
Самомотивация	20,43	46,9	196,5	0,000*
Эмпатия	28,7	43,7	378,5	0,007
Распознавание эмоций других людей	20,36	47,02	195	0,000*
Эмоциональная осведомленность	24,8	45,28	292,5	0,000*
ИУЭИ	11,8	50,38	6,5	0,000*

\* – различия статистически достоверны ( $p \leq 0,05$ )

Анализ данных, приведенных в таблице 1, позволяет сделать следующий вывод: показатели по шкалам эмоционального интеллекта в нормативной группе статистически значимо выше, чем в клинической группе.

Для изучения связи аутоагрессивного поведения с компонентами ЭИ применили коэффициент корреляции Спирмена (таблица 2).

Таблица 2 – Взаимосвязь аутоагрессивного поведения и компонентов эмоционального интеллекта

Компоненты эмоционального интеллекта	Аутоагрессивное поведение
эмоциональная осведомленность	-0,211241**
эмпатия	-0,397326**
самомотивация	-0,296343**
управление эмоциями	-0,421744**
распознавание эмоций других людей	-0,313653**
интегративный уровень ЭИ	-0,411532**

**Примечание:**\*\* – корреляции статистически достоверны на уровне  $p \leq 0,01$

Выявленные корреляционные связи позволяют сделать следующие заключения: чем выше уровень социально обусловленного поведения (подверженность чужому влиянию и подчинение мнению других), тем ниже ИУЭИ и таких его шкал, как эмпатия, управление эмоциями. Чем ниже ИУЭИ во всех его проявлениях (распознавание, идентификация, контроль, управление и т.д.), тем сильнее выражена склонность к аутоагрессии. Наиболее выражена обратная связь шкал управления эмоциями, эмпатия и ИУЭИ с аутоагрессивным поведением подростков.

В ходе эмпирического исследования была разработана индивидуальная коррекционная программа, направленная на обучение подростков навыкам саморегуляции эмоций и релаксации, которая была апробирована на клинической группе из 22 респондентов. При повторной диагностике респондентов установлена высокая эффективность предложенной коррекционной программы. У респондентов наблюдались снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, снижение стенов враждебности и агрессии. Испытуемые получили навык понимания своих эмоций и эмоций других людей.

**Заключение.** Полученные эмпирические данные указывают на достоверную обратную связь изученных факторов: чем ниже уровень эмоционального интеллекта респондентов подросткового возраста, тем выше их склонность к аутоагрессивному поведению. Важнейшим направлением профилактики аутоагрессивного поведения является развитие их эмоционального интеллекта. Необходимо проведение семинаров и тренингов с целью обучения адаптивным навыкам саморегуляции эмоций.

#### Список использованной литературы:

1. Польская, Н.А. Психологические факторы самоповреждающего поведения в подростковом возрасте / Н.А. Польская // Психосоматические психические расстройства в детском и подростковом возрасте: тезисы 1 Межрегиональной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2008. – С. 23–24.
2. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. Сер. Труды Института психологии РАН. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
3. Шустов, Д.И. Аутоагрессивность и иллюзия бессмертия / Д.И. Шустов // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2005. – № 1. – С. 19–23.
4. Полетаева, Л.Н. Самоповреждающее поведение у подростков / Л.Н. Полетаева // Студенческий электронный журнал «СТРИЖ». – 2020. – № 1(30). – С.50–54.
5. Бек, А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А.Фримен. – СПб. : Питер. – 2017. – 448с.

**Deng Xiaodong**, магистрант

1091183184@qq.com

**Крестьянинова Т.Ю.**, доцент, кандидат биологических наук

auta@bk.ru

*ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

УДК 159.99:316.6

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СТРЕССОМ НА РАБОТЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ РАБОТЫ НОВЫХ СОТРУДНИКОВ: ИСТОРИЯ ВОПРОСА**

Статья посвящена анализу состояния исследований взаимосвязи между стрессом на работе и эффективностью работы новых сотрудников по данным литературных источников.

Ключевые слова: стресс, эффективность труда, психология труда, трудовой капитал.

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AT WORK AND THE PERFORMANCE OF NEW EMPLOYEES: BACKGROUND OF THE ISSUE**

The article is devoted to the analysis of the state of research on the relationship between stress at work and the performance of new employees according to literary sources.

Key words: stress, labor efficiency, labor psychology, labor capital.

**Introduction.** With the accelerated development of globalization and marketization, the competition faced by enterprises has become more intense, and it is increasingly difficult to achieve success and lead. In order to achieve competitive advantage in the fierce market