

Было установлено, что патологический перфекционизм связан с более высоким уровнем тревожности и депрессивных реакций, тогда как нормальный перфекционизм сопровождается более благоприятным эмоциональным фоном.

Сравнительный анализ показал, что у лиц с патологической формой перфекционизма показатели тревожности и депрессивных реакций статистически значимо выше, чем у лиц с нормальным перфекционизмом.

Корреляционный анализ выявил, что уровень личностной тревожности тесно связан как с формами перфекционизма, так и с депрессивными реакциями. Повышенная тревожность усиливает влияние патологического перфекционизма на эмоциональное состояние личности.

**Заключение.** Проведенное исследование показало, что эмоциональное состояние молодежи раннего взрослого возраста во многом определяется характером перфекционистских установок и уровнем личностной тревожности.

Патологический перфекционизм в сочетании с высокой тревожностью повышает риск формирования депрессивных реакций, тогда как нормальный перфекционизм способствует большей эмоциональной устойчивости.

На основе полученных результатов была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на: снижение уровня личностной тревожности, формирование адаптивных перфекционистских установок, профилактику депрессивных реакций у молодежи.

Результаты исследования могут быть использованы в психологическом консультировании и профилактической работе со студентами.

1 Андрусенко Д. А., Гаранян Н. Г., Хломов И. Д. Перфекционизм как фактор студенческой деадаптации / Д. А. Андрусенко, Н. Г. Гаранян, И. Д. Хломов // Психологическая наука и образование. – 2009. – №1. – С. 72–81.

2 Астапова В. М. Тревога и тревожность: Хрестоматия / В. М. Астапова. – М.: ПЭР СЭ, 2017. – 240 с.

3 Дикарева Ю. Н. К вопросу о проблеме перфекционизма в психологии / Ю. Н. Дикарева // Шаг в науку. – 2016. – №1. – С. 1–10.

4 Корчагин В. М. Перфекционизм как научная проблема современной психологии: научный разбор / В. М. Корчагин // Самарский юридический институт ФСИН России. – 2011.

5 Прихожан А. М. Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности / А. М. Прихожан // Тревога и тревожность. – СПб: ПЭР СЭ, 2001. – 134 с.

6 Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств / Т. Ю. Юдеева. – М., 2017.

## **РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ КАК УСЛОВИЕ ГАРМОНИЗАЦИИ ОТНОШЕНИЙ В СИСТЕМЕ «УЧЕНИК–УЧЕНИК»**

***Афанасьева К.Р.,***

*студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Михайлова Е.Л., канд. пед. наук, доцент*

Современная образовательная среда ориентирована не только на формирование учебных знаний и навыков, но и на развитие личностных качеств учащихся, обеспечивающих их успешную социализацию. В младшем подростковом возрасте (11–13 лет) общение со сверстниками приобретает ведущий характер и становится центральным фактором психологического развития [1, с. 245]. Именно в этот период формируются основы межличностного взаимодействия, самооценка и представления о собственном месте в группе.

Вместе с тем школьная практика демонстрирует рост конфликтных ситуаций, эмоциональной отчужденности и трудностей в коммуникации между подростками [2]. Одним из значимых факторов, определяющих характер межличностных отношений, выступает уровень развития эмпатии. Под эмпатией понимается способность человека распознавать эмоциональные состояния других людей, понимать причины их переживаний и эмоционально откликаться на них [3, с. 417]. Данное качество рассматривается как важнейший компонент эмоционального интеллекта и как ресурс предупреждения агрессивных и деструктивных форм поведения.

Несмотря на признание значимости эмпатии в системе образования, проблема ее сформированности у младших подростков остается актуальной [4]. Это обусловило цель исследования – определить уровень развития эмпатии у учащихся младшего подросткового возраста и определить ее значение для гармонизации отношений в системе «ученик–ученик».

**Материал и методы.** Материалом выступили публикации по проблеме исследования. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 24 г. Витебска имени М.Ф. Маскаева». В исследовании приняли участие 20 учащихся 8 класса (9 юношей и 11 девушек) в возрасте 11–13 лет.

Для диагностики применялись следующие методики:

1. Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина, позволяющий оценить способности к пониманию и регуляции эмоций. Особое внимание уделялось межличностным шкалам:

МП – понимание эмоций других людей;

МУ – управление эмоциями других людей.

2. Методика М.И. Рожкова, направленная на изучение социализированности личности, включая шкалу «Приверженность гуманистическим нормам», отражающую выраженность просоциальных и эмпатийных установок [5].

**Результаты и их обсуждение.** Анализ результатов по методике «ЭМИн» выявил недостаточную сформированность межличностного эмоционального интеллекта у большинства респондентов. По шкале МП 60% подростков продемонстрировали очень низкий уровень способности к пониманию эмоциональных состояний окружающих. Это указывает на трудности в распознавании невербальных сигналов и интерпретации эмоциональных проявлений сверстников [2].

По шкале МУ результаты оказались еще более выраженными: 70% испытуемых показали очень низкий уровень способности к управлению эмоциями других людей. Это свидетельствует о недостаточном умении оказывать эмоциональную поддержку, сглаживать конфликтные ситуации и регулировать эмоциональное напряжение в общении [4].

Интересные данные получены при анализе результатов методики М.И. Рожкова. По шкале «Приверженность гуманистическим нормам» 50% учащихся продемонстрировали высокий уровень, 20% – средний. Эти показатели свидетельствуют о том, что подростки осознают значимость нравственных ценностей, декларируют готовность к помощи и поддержке других. Однако сопоставление данных двух методик выявило противоречие: при наличии позитивных моральных установок реальные способности к пониманию и регуляции эмоций остаются недостаточно развитыми.

В результате наблюдается разрыв между когнитивным принятием гуманистических норм и практической реализацией эмпатийного поведения. Подростки могут признавать важность доброжелательности и взаимопомощи, однако не всегда обладают необходимыми эмоциональными инструментами для их воплощения в реальном взаимодействии.

Так, учащиеся младшего подросткового возраста обладают низким уровнем эмоционального интеллекта, что проявляется в трудностях распознавания эмоций, слабой эмоциональной выразительности, недостаточной вербальной рефлексии и выраженных нарушениях эмоциональной саморегуляции. В то же время их социально-личностные характеристики (адаптация, автономность, социальная активность, приверженность гуманистическим нормам) развиты на среднем и высоком уровнях, что позволяет им успешно функционировать в социальном окружении.

Эти данные свидетельствуют о том, что социальное поведение и личностная зрелость учащихся опираются преимущественно на когнитивные, нормативные и ценностные компоненты, а не на эмоциональный интеллект. Такая структура развития требует целенаправленной работы по формированию эмоциональной сферы, поскольку именно эмоциональная компетентность обеспечивает устойчивость, гибкость поведения и качество межличностных отношений.

Полученные результаты подтверждают, что недостаточный уровень развития эмпатии может выступать фактором риска возникновения конфликтов и затруднений в общении. Неспособность корректно интерпретировать эмоциональные состояния

сверстников нередко приводит к недопониманию, усилению напряженности и формированию неблагоприятного психологического климата в классе.

**Заключение.** Таким образом, проведенное исследование показало, что у значительной части младших подростков наблюдается низкий уровень развития межличностных компонентов эмоционального интеллекта – понимания и управления эмоциями других людей. При этом большинство учащихся демонстрируют положительные нравственные установки и приверженность гуманистическим ценностям. Формирование способности к пониманию и сопереживанию является важным условием гармонизации отношений в системе «ученик–ученик», снижения конфликтности и создания благоприятной образовательной среды.

1 Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва : АСТ, 2008. – 672 с.

2 Особенности эмоционального интеллекта подростков, склонных к интернет-зависимости // CyberLeninka. – 2023. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-podrostkov-sklonnyh-k-internet-zavisimosti> (дата обращения: 01.03.2026). – Текст : электронный.

3 Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 784 с.

4 Развитие эмпатии у младших школьников : монография / Могилев. гос. ун-т им. А. А. Кулешова. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2020. – URL: <https://libr.msu.by/bitstream/123456789/15520/1/6409n.pdf> (дата обращения: 01.03.2026). – Текст : электронный.

5 Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.

## ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

**Валуев В.Ю.,**

*студент 5 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Милашевич Е.П., ст. преподаватель

Актуальность изучения данной темы состоит в том, что обучение в вузе, это время возможностей для самораскрытия и личностного роста. Этот этап жизни студентов важен с позиции осознания своей индивидуальности и принятия себя, а также выявления своих скрытых талантов и раскрытия внутреннего потенциала. Расширение знаний и развитие новых умений становится основой для повышения профессиональной подготовленности и уверенности в своих силах при столкновении с различными трудностями [1].

Самоактуализация – это процесс, благодаря которому, человек способен понять свой максимальный потенциал и реализовать его [2].

В этом контексте рассматривать процесс самоактуализации важно в учебной среде, где формируются профессиональные задатки, проявляются личностные качества и формируется фундамент у будущих специалистов [3].

Необходимо отметить, что понятие самореализация тесным образом связано с категорией самоактуализации, которая, по сути, является мощной мотивирующей силой для самореализующейся личности. Так в статье Юнель С.А. отмечается, что студенческий возраст – ключевой период для самореализации. В это время учащимся важно утвердиться как в обществе, так и начинать утверждаться профессионально. Препятствием в самореализации, во время обучения, становится «Я-профессиональное» и на этом фоне появляется трудность выбора направления в своем совершенствовании [4].

Целью данной работы является определение уровня самоактуализации современных студентов и выявление их внутреннего потенциала.

**Материал и методы.** В российской психологии проблемами самореализации и самоактуализации личности занимались такие ученые, как Е.И. Горячева, А.В. Лазукин, Д.А. Леонтьев, В.И. Слободчиков и другие. В данном исследовании мы опирались на теоретические положения феноменологического подхода, ориентированного на более глубокое понимание сущности личности и ее взаимодействия с социумом. Уровень самоактуализации означает степень выраженности стремления человека к саморазвитию, реализации своих возможностей и способностей, осознанность своей жизни. Уровень