

Понимание эмоций как фактор социальной самореализации обучающейся и работающей молодежи

Обухова Ю.В.

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» (ФГАОУ ВО ЮФУ),
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8976-4650>, e-mail: uvobukhova@yandex.ru

Бороховский Е.Ф.

Университет Конкордия, г. Монреаль, Канада
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5615-0417>, e-mail: eugene.borokhovski@concordia.ca

Представлены результаты анализа взаимосвязей между тремя видами самореализации, личностными характеристиками, профессиональным стажем и эмоциональным интеллектом молодых взрослых. В основе исследования лежит идея о том, что психологический феномен самореализации, сочетая в себе выраженные мотивационный и когнитивно-оценочный компоненты, во многом определяет адаптационный ресурс личности. Выдвинуты три рабочие гипотезы: (1) об относительно низком уровне социальной самореализации в сравнении с профессиональной и личностной; (2) о существенных различиях в показателях социальной самореализации, но не эмоционального интеллекта между группами *Работающих* и *Обучающихся* респондентов; (3) о роли профессионального стажа, базовых личностных характеристик и отдельных показателей эмоционального интеллекта в субъективной оценке социальной самореализации. Гипотезы были протестированы на выборке из 125 студентов (девушек и юношей) Южного федерального университета, часть из которых совмещала работу и обучение по специальности (*Работающие*, $n=51$), а часть являлась студентами очной формы обучения (*Обучающиеся*, $n=74$). Результаты проведенного корреляционного, дисперсионного и регрессионного анализа данных, собранных с применением психодиагностических методик С.И. Кудинова (виды самореализации), Д.В. Люсина (ЭмИн) и С.А. Щебетенко (Вопросник Большой Пятетки—2), в целом подтвердили гипотезы исследования, в особенности — о различиях между двумя категориями респондентов и уникальной роли фактора понимания эмоций в оценке уровня самореализации. Предлагается обсуждение значимости самореализации для успешной социальной адаптации молодежи и подчеркивается роль психокоррекционных и психолого-педагогических методов компенсации низкой социальной самореализации, включая специализированный тренинг эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, понимание эмоций, профессиональная самореализация, личностная самореализация, социальная самореализация, личностные черты, социальная активность, обучающаяся молодежь, работающая молодежь, психологический тренинг.

Для цитаты: Обухова Ю.В., Бороховский Е.Ф. Понимание эмоций как фактор социальной самореализации обучающейся и работающей молодежи // Психологическая наука и образование. 2023. Том 28. № 2. С. 5—17. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2023280201>

Understanding Emotions as a Unique Predictor of Social Self-Realization in Part-Time and Full-Time Students

Yulia V. Obukhova

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8976-4650>, e-mail: uvobukhova@yandex.ru

Eugene F. Borokhovski

Concordia University, Monreal, Canada

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5615-0417>, e-mail: eugene.borokhovski@concordia.ca

Self-realization, as a psychological phenomenon that combines well-pronounced motivational and cognitive-evaluative components, largely determines adaptive resources of a person. This article analyzes the relationships among three types of self-realization, basic personal traits, professional experience and emotional intelligence of young adults on a sample of 125 students (girls and boys) of the Southern Federal University. A part of the sample consisted of part-time students who combined work and professional training ($n=51$), the rest were full-time students in their respective fields of study ($n=74$). The study tested three research hypotheses, namely that: (1) The respondents would report relatively low level of social self-realization, in comparison with professional and personal self-realization; (2) Significant differences would be observed in indicators of social self-realization, but not in emotional intelligence, between the sub-samples of part-time and full-time students; (3) Professional experience, basic personal characteristics and individual indicators of emotional intelligence would contribute to the respondents' subjective assessment of their social self-realization. Results of ANOVA, correlational and regression analysis of data collected using psychodiagnostic techniques by Kudinov (self-realization profiles), Lyusin (EmIn), and Sschebetenko (Big Five-2), by and large, confirmed all three study hypotheses, in particular and most importantly — about the differences between the two categories of respondents in the level of their social self-realization and in various combinations of its predictors, specifically, about the unique role of the 'understanding emotions' factor. The article also discusses the importance of self-realization for successful social adaptation of young people and describes various psycho-correctional and psychological-pedagogical methods, including specialized training of emotional intelligence, designed to compensate for low social self-realization.

Keywords: emotional intelligence, understanding emotions, professional self-realization, personal self-realization, social self-realization, personality traits, social activities, young adults, part-time and full-time student, psychological training.

For citation: Obukhova Yu.V., Borokhovski E.F. Understanding Emotions as a Unique Predictor of Social Self-Realization in Part-Time and Full-Time Students. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2023. Vol. 28, no. 2, pp. 5—17. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2023280201> (In Russ.).

Введение

«Стремитесь ли Вы как можно полнее реализовать свои знания, таланты и способности в социально значимых мероприятиях/ профессиональной деятельности/ взаимоотношениях с окружающими?». Человек, положительно отвечающий на подобные вопросы, подтверждает, прежде всего, самому себе наличие у него чувства удовлетворенности своими действиями в различных жизненных обстоятельствах и их результатами, т.е. тем, как он реализует свой творческий, профессиональный, коммуникативный, интеллектуальный, мотивационный и т.д. потенциал. Такой человек позитивно оценивает то, что профессиональные психологи описывают терминами «самореализация» или «самозффективность» (self-efficacy [13]). Первое характеризует именно самооценку человеком того, насколько полно реализован его личностный потенциал, тогда как второе, в дословном переводе с английского, описывает восприятие человеком своей способности к осуществлению определенной деятельности на ожидаемом/ заданном уровне успешности и очень часто рассматривается в контексте учебной деятельности [19]. Оба психологических феномена сочетают в себе ярко выраженные мотивационный («к чему я стремлюсь») и когнитивно-оценочный («насколько успешно удается реализовать эти стремления») компоненты.

Очевидно, что самореализация затрагивает различные сферы жизнедеятельности. С.И. Кудинов выделяет три базовых сферы самореализации — личностную, профессиональную и социальную [4]. В структуре самореализации индивидуального человека определенная сфера может преобладать, тогда как другие отступают на второй план. Это естественный процесс, отражающий жизненные интересы и приоритеты личности.

Однако диспропорционально низкий уровень самореализации в одной сфере потенциально угрожает общей психологической адаптации — серьезная неудовлетворенность степенью реализации своего потенциала даже в отдельных аспектах жизнедеятельности фрустрирует, постепенно распространяясь и на другие, снижая мотивацию к ним, вызывая чувство напряженности и дискомфорта, и может нуждаться в адекватной психологической коррекции.

Обоснование проблемы

Основы молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года называют главной целью воспитание «патриотично настроенной молодежи с независимым мышлением и созидательным мировоззрением, обладающей профессиональными знаниями, демонстрирующей высокую культуру, ответственность и способность принимать самостоятельные решения» [10], т.е. обладающей высоким потенциалом самореализации. Молодежная политика должна быть ориентирована на всестороннее содействие самореализации молодежи через вовлечение ее в волонтерское движение, различные социальные и образовательные проекты, грантовые конкурсы, профессиональные стартапы и др. Однако, несмотря на многочисленные возможности для самореализации, социальная активность молодежи низка, что подтверждается эмпирическими исследованиями [1; 7].

Социальная самореализация особенно интересна во взаимоотношениях с другими психологическими характеристиками. Установлено, что лица с высоким уровнем социальной самореализации характеризуются высоким уровнем социального (динамичность в межличностном общении) и эмоционального (высокий уровень эмпатии и толерантности) видов интеллекта, более

гармоничной Я-концепцией, сочетающей высокий уровень самоконтроля, стремление к самореализации, высокий показатель самоактуализации и осмысленности жизни. Также показано, что добровольческая деятельность в восприятии молодежи перестала сводиться только к движимой альтруистическими мотивами [1], а включает также мотивы компенсаторные и прагматические: выгоды, личностного роста и расширения социальных контактов [1; 8; 11].

Эмпирические данные указывают и на эмоциональный интеллект как на значимый предиктор успешной самореализации. Люди с высоким общим фактором личности (General Factor of Personality), который также является признанным индикатором общей социальной эффективности, показывают более высокие результаты по шкалам эмоционального интеллекта [17].

Метаанализ роли эмоционального интеллекта в учебной деятельности показывает, что обучающиеся с более высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше справляются с негативными эмоциями, связанными с академической успеваемостью (тревога, скука, разочарование), за счет способности лучше контролировать свои эмоции и влиять на эмоциональные реакции других, демонстрируют высокий потенциал успешного взаимодействия с окружающими и более успешно строят отношения с учителями, сверстниками и семьей [15]. Развитый эмоциональный интеллект снижает нерешительность при построении индивидуальных профессиональных траекторий [18], усиливает переживание положительных эмоций и подавляет/компенсирует отрицательные, способствуя созданию более гибких мыслительных моделей, характеризующихся высоким творческим потенциалом, а также эффективной профессиональной самореализации [23].

Способность людей развивать поведенческие реакции и мыслительные процессы, включая проявления эмоционального интеллекта, позволяющие добиваться благополучия в жизни, лежит в основе более высокого уровня развития личности — в соответствии

с иерархией потребностей А. Маслоу. Действительно, на более высоком уровне самореализации человеку свойственно испытывать меньше беспокойства, эффективнее решать возникающие проблемы и полнее наслаждаться открывающимися возможностями, что ставит эмоциональный интеллект в ряд факторов, способствующих успешной самореализации личности [6].

Личностные характеристики также являются факторами, влияющими на самооффективность [21]. Так, сознательность, экстраверсия и нейротизм (последний — негативно) коррелируют с самооффективностью [16; 20].

Обобщая, можно констатировать, что в фокусе внимания исследователей самореализации оказываются проблемы ее возрастной динамики и различия в степени выраженности ее видов — личностной, социальной и профессиональной. Обращают на себя внимание низкие показатели социальной самореализации у молодых взрослых — вплоть до значений, требующих психологической компенсации [3; 12].

С учетом рассмотренных выше данных о высоком компенсаторном потенциале эмоционального интеллекта, включая наше раннее исследование [7], и важности учета личностных характеристик при анализе адапционных возможностей молодых взрослых были сформулированы следующие вопросы и соответствующие им гипотезы:

1. Какова степень выраженности социальной самореализации (в том числе в сравнении с другими ее видами) и показателей эмоционального интеллекта в выборке молодых взрослых — участников исследования? Соответственно, гипотеза H1 предполагает, что самооценка респондентами уровня социальной самореализации ниже, чем личностной и профессиональной при существенном разбросе показателей эмоционального интеллекта.

2. Различается ли выраженность социальной самореализации и показателей эмоционального интеллекта между респондентами в группах *Работающих* (сочетающих учебу в вузе с работой и, соответственно,

более длительный профессиональный стаж) и *Обучающихся* (студентов очной формы обучения, не включенных в трудовую деятельность)? Гипотеза H2 предполагает существенные различия в уровне выраженности самореализации, но не показателей эмоционального интеллекта между группами *Работающих* и *Обучающихся* как потенциальных предикторов самореализации.

3. Какие факторы влияют на степень выраженности социальной самореализации по выборке в целом и в группах *Работающих* и *Обучающихся*? Соответственно, гипотеза H3 проверяет взаимосвязи профессионального стажа, личностных характеристик (в первую очередь экстраверсии) и показателей эмоционального интеллекта, в первую очередь, способности к пониманию эмоций (как потенциально важного компенсаторного/адаптивного фактора) с субъективным восприятием молодыми взрослыми их социальной самореализации.

Выборка и используемые методики

В исследовании участвовали 125 студентов Южного федерального университета (107 девушек и 18 юношей) в возрасте 18—38 лет (средний возраст — 22,15, $SD=4,70$). На момент исследования 74 человека являлись студентами очной формы обучения, тогда как остальные 51 совмещали учебу с работой по специальности. Соответственно, мы выделяем группы *Обучающихся* и *Работающих*. Группы не различались по гендерной композиции: 64 и 41 женщин и по 10 мужчин в названных группах соответственно (значение хи-квадрат критерия 0,83 статистически не значимо, $p=0,36$). В показатель профессионального стажа включалось количество лет как работы, так и обучения по специальности.

Три вида самореализации респондентов оценивались с помощью Многомерного опросника самореализации С.И. Кудинова [4] (101 вопрос с 6 вариантами ответов: от «нет» до «однозначно да»). Диапазон значений внутренней согласованности (Cronbach's alpha) шкал теста 0,72-0,78, коэффициент надежности при повторном тестировании 0,76 ($p<0,01$).

Для оценки выраженности различных компонентов эмоционального интеллекта применялся опросник ЭМИН Д.В. Люсина [5] (46 утверждений, оцениваемых по 4-балльной Likert шкале). Cronbach's alpha для подшкал варьирует в диапазоне 0,75-0,79.

Личностные факторы (Большая Пятетка) респондентов измерялись «Big Five Inventory-2» в русской адаптации С.А. Щербетенко [9] (61 вопрос, Cronbach's alpha 0,84 для «сырых» баллов и 0,85 для центрированных свидетельствует о высокой внутренней согласованности).

Анкета социально-демографических данных включала вопросы, касающиеся пола, возраста, специализации и структурного подразделения вуза, стажа обучения/работы.

Методики заполнялись респондентами анонимно. Участие в исследовании было добровольным, вознаграждение участникам не выплачивалось. Обработка собранных данных осуществлялась в пакете SPSS 26.0. посредством следующих статистических процедур. Для сравнения двух групп респондентов применялся непарный t-критерий Стьюдента, для оценки направления и степени взаимосвязи переменных рассчитывался линейный коэффициент корреляции Пирсона, для оценки относительного вклада различных предикторов в распределение значений предсказываемой переменной — социальной самореализации — использовался множественный регрессионный анализ.

Обсуждение результатов

Описательные статистики всех переменных и кросс-корреляции между ними для выборки в целом обобщены в табл. 1.

Во-первых, нас интересовало, есть ли различия в основных переменных между группами *Работающих* и *Обучающихся* вне зависимости от фактора возраста. Наблюдается статистически значимая связь между возрастом и стажем по специальной ($r=0,459$, $p<0,01$), в то время как профессиональный стаж (естественно, более высокий у *Работающих*), но не возраст значимо положительно коррелирует с основными пере-

менными, кроме личностных черт (известен их относительно стабильный характер на протяжении жизненного цикла). Отметим, что по мере приобретения стажа профессиональной деятельности снижаются показатели всех видов самореализации.

По всей выборке показатель социальной самореализации ($M=57,37$) существенно ниже, чем показатели личностной ($M=79,42$) и профессиональной ($M=62,33$) самореализации. Попарные сравнения социальной самореализации с двумя другими статистически значимы ($p<0,001$ и $p=0,013$ соответственно). Та же закономерность сохраняется при разделении выборки на работающих (53,20; 74,08; 57,67) и обучающихся (60,24; 83,11; 65,54). Цифры в скобках отражают средние значения субъективной оценки социальной, личностной и профессиональной самореализации (в этой последовательности) для этих подгрупп соответственно. Таким образом, H1 об относительно низкой выраженности социальной самореализации в этой возрастной группе находит подтверждение.

Эти результаты соответствуют паттерну, наблюдавшемуся во многих предыдущих исследованиях. Так, при изучении приоритетных сфер социальной активности молодежи выявлено, что наиболее значимыми являются личностная (досугово-коммуникативная активность и активность в сфере саморазвития) и профессиональная (образовательно-развивающая активность) самореализация, тогда как социальная (духовно-религиозная, добровольческая и социально-политическая активности) менее значима для большинства студентов [3; 12].

Другие переменные, задействованные в нашем исследовании, а именно — личностные характеристики участников и различные показатели их эмоционального интеллекта, находятся в пределах типичных для данной возрастной группы значений.

Табл. 2 обобщает данные попарного сравнения между группами переменных, имеющих значимые корреляции с показателем профессионального стажа. Отсутствие статистически значимых различий по показателям эмоционального интеллекта от-

ражает сопоставимую выраженность этого конструкта по всей выборке соответственно гипотезе H2.

По контрасту наблюдаются статистически значимые (и приближающиеся к значимым) различия в уровнях личностной ($p=0,01$) и профессиональной ($p=0,05$) самореализации при более высоких показателях обеих в группе *Обучающихся*, но не социальной самореализации ($p=0,10$). Иными словами, социальная самореализация «проседает» по сравнению с двумя другими и у *Работающих*, и у *Обучающихся* респондентов.

Какой бы характерной для этого возрастного периода ни была эта тенденция, она требует объяснения, а при необходимости (низкая социальная самореализация чревата дезадаптацией) и адекватной компенсации, включая средства психологической коррекции.

Для лучшего понимания факторов, влияющих на субъективное восприятие респондентами их социальной самореализации, были протестированы несколько моделей иерархического регрессионного анализа с показателем социальной самореализации в качестве зависимой переменной и профессиональным стажем, личностными характеристиками Большой Пятерки и некоторыми параметрами эмоционального интеллекта в качестве предикторов — отдельно для *Работающих* и *Обучающихся*.

Только одна модель, использующая в качестве предикторов показатели экстраверсии и понимания эмоций, выявила статистически значимые закономерности (табл. 3).

Общая объясняющая способность модели составила 20,9% и 13,4% — соответственно для групп *Работающих* и *Обучающихся*. Причем обнаруженные взаимосвязи были для них практически диаметрально противоположны.

Профессиональный стаж является значимым негативным предиктором социальной самореализации у *Работающих* ($b=-0,40$, $p<0,01$), самостоятельно объясняя до 11,4% разброса значений зависимой переменной, в то время как у *Обучающихся* этот фактор практически не принимается в расчет

Таблица 1

Описательные статистические характеристики основных переменных
 и их кросс-корреляция (N = 125)

Переменные	Среднее значение	Стандартное отклонение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 Возраст	22,15	4,70	-											
2 Стаж по специальности	2,30	1,49	0,46**	-										
3 Личностная самореализация	79,42	19,36	-0,08	-0,21*	-									
4 Социальная самореализация	57,37	23,77	0,01	-0,22*	0,56**	-								
5 Профессиональная самореализация	62,33	22,41	0,017	-0,23**	0,57**	0,55**	-							
6 Понимание эмоций	40,96	8,29	0,09	-0,19*	0,16	0,19*	0,08	-						
7 Управление эмоциями	39,58	8,25	0,03	-0,24**	0,00	0,22*	0,04	0,47**	-					
8 Общий показатель эмоционального интеллекта	79,72	14,87	0,15	-0,24**	0,10	0,20*	0,05	0,71**	0,70**	-				
9 Экстраверсия	39,87	8,58	0,10	0,01	-0,05	0,15	0,13	0,32**	0,30**	0,30**	-			
10 Нейротизм	37,06	8,81	-0,09	-0,04	0,14	-0,00		-0,29**	-0,40**	-0,33**	-0,22**	-		
11 Открытость новому опыту	42,13	8,70	0,05	-0,06	0,03	0,13	0,21*	0,21*	0,13	0,16	0,34**	-0,02	-	
12 Добросовестность	45,38	10,18	0,06	-0,01	0,06	0,19*		0,31**	0,45**	0,39**	0,29**	-0,21*	0,39**	-
13 Доброжелательность	42,80	7,67	-0,12	-0,10	-0,04	0,02	0,07	0,09	0,22*	0,16	0,26**	-0,22*	0,32**	0,29**

Примечания: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Таблица 2

Разница в показателях самореализации и эмоционального интеллекта между группами Работающих (N = 51) и Обучающихся (N = 74)

Выборка ^a	Среднее значение и стандартное отклонение	Разница средних значений ^б	Значение t критерия	p ^в
Личностная самореализация:				
Обучающиеся	83,11 ± 19,58	9,03	2,62	0,01
Работающие	74,08 ± 17,90			
Социальная самореализация:				
Обучающиеся	60,24 ± 25,56	7,05	1,64	0,10
Работающие	53,20 ± 20,44			
Профессиональная самореализация:				
Обучающиеся	65,54 ± 22,86	7,87	1,95	0,05
Работающие	57,67 ± 21,08			
Общий показатель эмоционального интеллекта:				
Обучающиеся	80,50 ± 13,76	1,93	0,71	0,48
Работающие	78,57 ± 16,41			
Понимание эмоций:				
Обучающиеся	41,68 ± 8,15	1,75	1,17	0,25
Работающие	39,92 ± 8,46			
Управление эмоциями:				
Обучающиеся	40,62 ± 8,36	2,56	1,72	0,09
Работающие	38,06 ± 7,92			

Примечания: ^a количество степеней свободы (*df*) — 123; ^б разница всегда в пользу группы *Обучающихся*; ^в статистическая значимость.

Таблица 3

Регрессионный анализ показателя социальной самореализации как зависимой переменной по группам Работающих (N = 51) и Обучающихся (N = 74)

Переменные	r	R	R ²	R ² change	Sign. F	Final β
Работающие						
Профессиональный стаж	-0,34**	0,34	0,11	0,11	0,02	-0,40**
Экстраверсия	0,17	0,36	0,13	0,01	0,38	0,23
Понимание эмоций	-0,12	0,46	0,21	0,08	0,03	-0,32*
Обучающиеся						
Профессиональный стаж	0,02	0,02	0,00	0,00	0,88	0,02
Экстраверсия	0,20*	0,21	0,04	0,04	0,08	0,09
Понимание эмоций	0,36**	0,37	0,13	0,09	0,01	0,32**

Примечания: *r* — коэффициент корреляции нулевого уровня; *R* — множественный коэффициент корреляции; *R²* — квадрат множественного коэффициента корреляции; *R² change* — пропорция пошагового изменения *R²*; *Sign. F* — статистическая значимость изменения; *Final β* — итоговый коэффициент регрессии для каждого предиктора; * *p* < 0,05; ** *p* < 0,01.

(*b*=0,02, *ns*). В обеих группах экстраверсия является положительным, но статистически незначимым предиктором. У *Обучающихся*

этот показатель имеет вид тенденции, приближаясь к статистически значимой величине с уникальным вкладом в объясняющую

способность модели 4,2% ($p=0,08$). Наконец, статистически значимым предиктором для обеих групп служит показатель понимания эмоций, но его вклад носит противоположную направленность. У *Работающих* он отрицателен ($b=-0,32$, $p<0,05$) и объясняет 8,1% ($p=0,03$) разброса значений зависимой переменной. Соответствующие значения показателя понимания эмоций у *Обучающихся*: $b=0,32$, $p<0,01$ и 9,2%, $p=0,01$.

Аналогичны данные [2]: педагоги с высоким уровнем профессионального выгорания, накапливающегося в длительной, но не приносящей удовлетворения профессиональной деятельности (продолжительный стаж коррелирует с ростом неудовлетворенности), характеризуются постоянно сниженным фоном настроения и выраженным скептицизмом, их активность (включая социально ориентированную) перестает быть целенаправленной и продуктивной. Основой их профессиональной мотивации являются преимущественно отрицательные мотивы (страх потерять работу, лишиться стимулирующих выплат, получить взыскание и др.). Такие педагоги задумываются о том, чтобы что-то кардинально изменить в своей жизни к лучшему, но им сложно разобраться в собственных эмоциях и понять эмоции других людей.

Таким образом, в рамках ответа на третий исследовательский вопрос статистически значимое подтверждение получила только уникальная роль эмоционального интеллекта, хотя характер его взаимоотношения с другими переменными принципиально различается у *Работающих* и *Обучающихся*. У первых понимание эмоций (собственных и окружающих людей) может вносить дополнительный вклад в более острое осознание невосребованности социальной активности в осуществлении молодыми взрослыми их профессиональной активности — ни они сами, ни их коллеги не придают большого значения не подкрепленному прагматическими интересами поведению. Соответственно, высокая чувствительность к эмоциям позволяет им быстрее и точнее это почувствовать. Напротив, представителям второй группы (пока не испытывающим на себе давления сфокуси-

роваться исключительно на профессиональной карьере и открытым для других видов социально ориентированной деятельности) более высокий уровень понимания эмоций может помочь определить, какую именно социальную активность и каких партнеров для ее реализации выбрать и оптимизировать степень своей вовлеченности в нее.

Заключение

1. Полученные результаты характеризуют выборку с преобладанием лиц женского пола (86% — женщин и 14% — мужчин), а также молодежи, формально не вовлеченной в социальные проекты. Такая выборка является достаточно репрезентативной и обладает типичными для большинства молодых взрослых в системе высшего образования характеристиками. Это относится как к общим для всей выборки переменным (личностные показатели, уровень эмоционального интеллекта и низкая выраженность социальной самореализации), так и тем, что подчеркивают различия внутри выборки (более высокие показатели личностной и профессиональной самореализации у *Обучающихся* по сравнению с *Работающими*). Роль профессионального стажа (в отличие от возраста) явно прослеживается в различии динамики самореализации, но не в личностных характеристиках и не в показателях эмоционального интеллекта. С увеличением стажа все виды самореализации имеют тенденцию к снижению.

2. Установлен разный характер связи между выделенными переменными и уровнем социальной самореализации у *Обучающихся* и *Работающих*. Профессиональный стаж является значимым негативным предиктором выраженности социальной самореализации у *Работающих*. Способность к пониманию эмоций снижает оценку социальной самореализации у *Работающих*, но повышает ее у *Обучающихся*.

3. Как у *Работающих*, так и у *Обучающихся* респондентов экстраверсия является положительным, но статистически незначимым предиктором социальной самореализации.

Низкая социальная самореализация молодежи создает потенциальные вызовы социально-психологической адаптации, эффективности профессиональной деятельности и межличностных контактов, но подходить к решению этой проблемы, в том числе способами психологических коррекционных воздействий, можно по-разному. При проведении психокоррекционных мероприятий с *Работающей* молодежью необходимо уделять внимание гармонизации Я-концепции и развитию эмоционального интеллекта, в частности, пониманию своих и чужих эмоций. По мере приобретения стажа работы молодые люди разочаровываются в профессиональной деятельности, у них может развиваться профессиональное выгорание, излишняя самокритичность, снижение социальной активности, инициативности и настойчивости. Раннее распознавание подобных тенденций самими молодыми людьми (за счет более высокого эмоционального интеллекта и, в частности, лучшего понимания эмоций) может позволить им раньше и активнее искать и успешно находить способы компенсации, например, распределяя внимание и направляя усилия на достижение различных взаимодополняющих целей вместо концентрации их на одной (например, профессиональной карьере или материальном благополучии).

В рамках психолого-педагогического сопровождения *Обучающихся* молодых людей кураторам учебных групп можно порекомендовать проводить мероприятия, направленные на вовлечение студентов в общественно полезную, культурно-массовую и спортивную деятельность, формировать социоцентрическую мотивацию, использовать эффективные методы командообразования, а также привлекать студентов к участию в стартапах и различных предпринимательских проектах. Результативность подобных видов активности во многом будет определяться способностью студентов разумно их балансировать, находить надежных партнеров и единомышленников, прогнозировать успешность своих усилий по реакции людей, вовлеченных в проекты, и их целевой аудитории. С повышением уровня эмоционального интеллекта обучающихся повышается

их последующая предпринимательская самооэффективность, особенно для студентов, которые уделяют больше внимания прикладному и инновационному образованию [22].

Также в работе психолога с *Обучающимися* имеет смысл использовать техники практической психологии, направленные на повышение внутреннего ресурсного потенциала самореализации личности и, в частности, на развитие эмоционального интеллекта посредством проведения соответствующих психологических тренингов.

В метаанализе эффективности тренинга эмоционального интеллекта подтвердилось наличие статистически значимой величины эффекта $r=0,51$ [14]. Тренинг эмоционального интеллекта вызвал увеличение показателя понимания эмоций значительно большее, чем других шкал ($r=0,69$). Возможно, что тренинг развития эмоционального интеллекта имеет наибольший эффект на те компетенции, которые важны для академической успеваемости — несколько исследований, проведенных в учебных заведениях, подтверждают больший прирост именно способности к пониманию эмоций. Таким образом, программы тренинга эмоционального интеллекта имеют потенциал положительного воздействия также на академическую успеваемость и опосредованно — на социальную и личностную самореализацию молодых взрослых.

Безусловно, перспективными для концептуального понимания изучаемых психологических феноменов представляются также дальнейшие исследования, направленные на:

— сравнительный анализ показателей социальной самореализации волонтеров и молодежи, не принимающей участие в неформальных социально ориентированных мероприятиях;

— сопоставление данных, полученных на выборках с различной гендерной композицией;

— более углубленный анализ характера связи между социальной самореализацией и личностными психологическими характеристиками респондентов, включая различные аспекты их эмоционального и социального интеллекта.

Литература

1. Азарова Е.С. Психологические детерминанты и эффекты добровольческой деятельности: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2008. 20 с.
2. Давыдова Н.И. Особенности самореализации педагогов на разных стадиях эмоционального выгорания: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2019. 216 с.
3. Костакова И.В., Григорьева С.С. Взаимосвязь самореализации и духовно-нравственного потенциала личности // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2013. № 4(26). С. 114—117.
4. Кудинов С.И., Кудинов С.С. Разработка методики исследования самореализации личности // В сборнике: Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы. Материалы X Международной научно-практической конференции, 2017. С. 3—15.
5. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264—278.
6. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2016. 400 с.
7. Обухова Ю.В., Бороховский Е.Ф. Эмоциональный интеллект как фактор успешной самореализации студентов социомических и биономических типов профессий // Психологическая наука и образование. 2021. Том 26. № 2. С. 40—51. DOI:10.17759/pse.2021260204
8. Палкин К.А. Ценностные детерминанты готовности человека к волонтерской деятельности // Психологическая наука и образование. 2019. Том 24. № 3. С. 52—62. DOI:10.17759/pse.201924030
9. Психометрика русскоязычной версии Big Five Inventory—2 / Калугин А.Ю. [и др.] // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Том 18. № 1. С. 7—33.
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.11.2014 № 2403-р [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_171835/
11. Расходчиков М.Н., Сачкова М.Е. Взаимосвязь психологических особенностей студентов и их готовности к волонтерской деятельности // Психологическая наука и образование. 2019. Том 24. № 6. С. 85—95. DOI:10.17759/pse.2019240608
12. Шамионов Р.М., Григорьева М.В., Григорьев А.В. Волевые качества как предикторы значимости социальной активности студентов // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10. № 1. С. 18—34. DOI:10.17759/sps.2019100102
13. Bandura A. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory // Journal of Social and Clinical Psychology. 1986. Vol. 4(3). P. 359—373. DOI:10.1521/jscp.1986.4.3.359
14. How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis / Hodzic S. [et al.] // Emotion Review. 2018. Vol. 10. P. 138—148. DOI:10.1177/1754073917708613
15. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis / MacCann C. [et al.] // Psychological Bulletin. 2020. Vol. 146(2). P. 150—186. DOI:10.1037/bul0000219
16. Marconetti J., Rossier J. Global life satisfaction in adolescence: The role of personality traits, self-esteem, and self-efficacy // Journal of Individual Differences. 2016. Vol. 37(3). P. 135—144. DOI:10.1027/1614-0001/a000198
17. Overlap between the general factor of personality and emotional intelligence: A meta-analysis / van der Linden D. [et al.] // Psychological Bulletin. 2017. Vol. 143(1). P. 36—52. DOI:10.1037/bul0000078
18. Saka N., Gati I., Kelly K.R. Emotional and personality-related aspects of career decision-making difficulties // Journal of Career Assessment. 2008. Vol. 16. P. 403—424.
19. Schunk D.H., DiBenedetto M.K. Self-efficacy theory in education / In: K.R. Wentzel & Miele D.B. (Eds.) // Handbook of motivation in school. 2016. P. 33—55.
20. Social cognitive career theory, conscientiousness, and work performance: a meta-analytic path analysis / Brown S.D. [et al.] // Journal of Vocational Behavior. 2011. Vol. 79. P. 81—90. DOI:10.1016/j.jvb.2010.11.009
21. Test of three conceptual models of influence of the big five personality traits and self-efficacy on academic performance: a meta-analytic path-analysis / Stajkovic A.D. [et al.] // Personality and Individual Differences. 2018. Vol. 120. P. 238—245. DOI:10.1016/j.paid.2017.08.014
22. The Relationship between Emotional Intelligence and Entrepreneurial Self-Efficacy of Chinese Vocational College Students / Wen Y. [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17(12). P. 4511. DOI:10.3390/ijerph17124511
23. Tugade M.M., Fredrickson B.L. “Positive emotions and emotional intelligence” // The Wisdom of Feelings: Processes Underlying Emotional Intelligence. In Barrett L.F., Salovey P. (eds.). New York, NY: Guilford, 2001. P. 145—167.

References

1. Azarova E.S. Psikhologicheskie determinanty i efekty dobrovol'cheskoi deyatel'nosti. Avtoref. Diss. kand. psikhol. nauk. [Psychological determinants and effects of volunteerism. PhD (Psychology) Thesis]. Khabarovsk, 2008. 20 p.
2. Davydova N.I. Osobennosti samorealizatsii pedagogov na raznykh stadiyakh emotsional'nogo vygoraniya. Diss. kand. psikhol. nauk. [Features of self-realization of teachers at different stages of emotional burnout. PhD (Psychology) diss.]. Moscow, 2019. 216 p.
3. Kostakova I.V., Grigor'eva S.S. Vzaimosvyaz' samorealizatsii i dukhovno-nravstvennogo potentsiala lichnosti [Interrelation of self-realization and spiritual and moral potential of the personality]. *Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Vector of Science. Togliatti State University], 2013, no. 4(26), pp. 114—117. (In Russ., abstr. in Engl.).
4. Kudinov S.I., Kudinov S.S. Razrabotka metodiki issledovaniya samorealizatsii lichnosti. Vysshaja shkola: opyt, problemy, perspektivy. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Development of the methods for studying the self-realization of the personality. Higher school: experience, problems, prospects. Materials of the International Scientific and Practical Conference]. Moscow: Publ. RUDN, 2017, pp. 3—15.
5. Lyusin D.V. Sovremennye predstavleniya ob emotsional'nom intellekte [Modern representations of emotional intelligence]. In Lyusin D.V., Ushakov D.V. (eds.). *Sotsial'nyy intellekt: teoriya, izmerenie, issledovaniya* [Social intelligence: Theory, measurement, research]. Moscow: Publ. IP RAN, 2004, pp. 29—36.
6. Maslou A. Motivatsiya i lichnost' [Motivation and personality]. Saint-Petersburg: Piter, 2016. 400 p.
7. Obukhova Yu.V., Borokhovskiy E.F. Emotsional'nyi intellekt kak faktor uspekhov samorealizatsii studentov sotsionomicheskikh i bionomicheskikh tipov professii [Emotional Intelligence as a Factor of Successful Self-Realization in Students of Socionomic and Bionomic Professions]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2021. Vol. 26, no. 2, pp. 40—51. DOI:10.17759/pse.2021260204 (In Russ., abstr. in Engl.).
8. Palkin K.A. Tsennostnye determinanty gotovnosti cheloveka k volonterskoi deyatel'nosti [Value Determinants of Readiness for Volunteer Activities in Individuals] *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2019. Vol. 24, no. 3, pp. 52—62. (In Russ., abstr. in Engl.). DOI:10.17759/pse.201924030
9. Kalugin A.Yu. et al. Psikhometrika russkoyazychnoi versii Big Five Inventory—2 [Psychometric Properties of the Russian Version of the Big Five Inventory-2]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2021. Vol. 18, no. 1, pp. 7—33. (In Russ., abstr. in Engl.).
10. Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossijskoy Federacii «Ob utverzhdenii Osnov gosudarstvennoj molodezhnoj politiki Rossijskoy Federacii na period do 2025 goda» ot 29 noyabrya 2014 g. N 2403-r [Order of the Government of the Russian Federation "On Approval of the Fundamentals of the State Youth Policy of the Russian Federation for the period up to 2025" dated November 29, 2014 No. 2403-r] [Electronic source]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_171835/
11. Rashodchikova M.N., Sachkova M.Ye. Vzaimosvyaz' psikhologicheskikh osobennosti studentov i ikh gotovnosti k volonterskoi deyatel'nosti [Interrelation of Psychological Features of Students and Their Willingness for Volunteer Activity]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2019. Vol. 24, no. 6, pp. 85—95. (In Russ.). DOI:10.17759/pse.2019240608
12. Shamonov R.M., Grigor'eva M.V., Grigor'ev A.V. Voleyve kachestva kak prediktory znachimosti sotsial'noi aktivnosti studentov [Volitional qualities as predictors of the importance of social activity of students]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2019. Vol. 10, no. 1, pp. 18—34. (In Russ.). DOI:10.17759/sps.2019100102
13. Bandura A. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1986. Vol. 4(3), pp. 359—373. DOI:10.1521/jscp.1986.4.3.359
14. Hodzic S. et al. How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*, 2018. Vol. 10, pp. 138—148. DOI:10.1177/1754073917708613
15. MacCann C. et al. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 2020. Vol. 146(2), pp. 150—186. DOI:10.1037/bul0000219
16. Marcionetti J., Rossier J. Global life satisfaction in adolescence: The role of personality traits, self-esteem, and self-efficacy. *Journal of Individual Differences*, 2016. Vol. 37(3), pp. 135—144. DOI:10.1027/1614-0001/a000198
17. van der Linden D. et al. Overlap between the general factor of personality and emotional intelligence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 2017. Vol. 143(1), pp. 36—52. DOI:10.1037/bul0000078
18. Saka N., Gati I., Kelly K.R. Emotional and personality-related aspects of career decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment*, 2008. Vol. 16, pp. 403—424.
19. Schunk D.H., DiBenedetto M.K. Self-efficacy theory in education. In: K.R. Wentzel & Miele D.B. (eds.). *Handbook of motivation in school*, 2016, pp. 33—55.

20. Brown S.D. et al. Social cognitive career theory, conscientiousness, and work performance: a meta-analytic path analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 2011. Vol. 79, pp. 81—90. DOI:10.1016/j.jvb.2010.11.009
21. Stajkovic A.D. et al. Test of three conceptual models of influence of the big five personality traits and self-efficacy on academic performance: a meta-analytic path-analysis. *Personality and Individual Differences*, 2018. Vol. 120, pp. 238—245. DOI:10.1016/j.paid.2017.08.014
22. Wen Y. et al. The Relationship between Emotional Intelligence and Entrepreneurial Self-Efficacy of Chinese Vocational College Students. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. Vol. 17(12), pp. 4511. DOI:10.3390/ijerph17124511
23. Tugade M.M., Fredrickson B.L. "Positive emotions and emotional intelligence". The Wisdom of Feelings: Processes Underlying Emotional Intelligence. In Barrett L.F., Salovey P. (eds.). New York, NY: Guilford, 2001, pp. 145—167.

Информация об авторах

Обухова Юлия Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития, ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» (ФГАОУ ВО ЮФУ), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8976-4650>, e-mail: uvobukhova@yandex.ru

Бороховский Евгений Федорович, доктор психологических наук, ассоциированный профессор факультета образования, Университет Конкордия, г. Монреаль, Канада, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5615-0417>, e-mail: eugene.borokhovski@concordia.ca

Information about the authors

Yulia V. Obukhova, PhD in Psychology, Associate Professor, Chair of Psychology of development, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8976-4650>, e-mail: uvobukhova@yandex.ru

Eugene F. Borokhovski, PhD in Psychology, Associate Professor, Concordia University, Monreal, Canada, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5615-0417>, e-mail: eugene.borokhovski@concordia.ca

Получена 02.05.2022

Received 02.05.2022

Принята в печать 20.02.2023

Accepted 20.02.2023