

Analizând datele, putem confirma faptul că între inteligența emoțională și tipurile de motive există o legătură direct proporțională. Această legătură a fost determinată între variabilele: inteligența emoțională și motivația învățării ( $r=0,428$ ,  $p=0,01$ ), inteligența emoțională și capacitatea de stabilire a obiectivelor ( $r=0,386$ ,  $p=0,01$ ), inteligența emoțională și alte motive ( $r=0,642$ ,  $p=0,01$ ). Rezultatele testului Chi-Pătrat a demonstra existența unei relații dependente dintre nivelul inteligenței emoționale și motivele învățării la adolescenți, la pragul  $p=0,01$ .

Concluzii: între inteligența emoțională și motivația de învățare la adolescenți există o corelație direct proporțională, adolescenții cu un nivel de inteligență scăzut manifestă o motivație a învățării scăzută. În timp ce adolescenții cu un nivel mediu sau înalt al inteligenței emoționale au un nivel mediu de motivație a învățării, acesta fiind unul eficient și optim.

#### BIBLIOGRAFIE

1. BIRCH, A. Psihologia dezvoltării. București: Editura Științifică și Tehnică, 2000. p. 48-49. ISBN 973-31-1442-1.
2. MUNTEANU, A. Psihologia copilului și adolescentului. Timișoara. Augusta, 2014. 311 p. 973-9353-21-5.
3. GAFITA, M. Adolescenții scăpați de sub control. București: Humanitas, 2020. p. 288. ISBN ISBN 978-973-50-6823-3.
4. LANSBURY, J. Cum să educăm copiii cu respect și blândețe. București: Univers, 2020. 182 p. ISBN 9789733411772.
5. MODREA, M. Imagine de sine și personalitate în adolescență. Studii teoretice și experimentale. Focsani: Ed. Aliter, 2006. 222p. ISBN 973-97931-7-7.
6. PĂNIȘOARA, G., SĂLĂVASTRU D., MITROFAN, L. Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Iași: Polirom. 2016. 308 p. ISBN 978-973-46-6016-2.

#### ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЛИЧНОСТЬЮ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ

#### PECULIARITIES OF OVERCOMING THE DIFFICULTIES OF LIFE OF ADULTS

*Larisa Sinitaru, conf. univ., doctor în psihologie,  
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

*Larisa Sinitaru, PhD, associate professor,  
«Ion Creanga» SPU of Chisinau  
<https://orcid.org/0000-0003-2351-1797>*

**CZU: 159.922.6**

#### Abstract

In this article we analyze the results of a study of personality's characteristics development from 25 to 45 years old. During this period a person manifests such a quality as vitality, which is characterized by awareness of his life experience; the ability to control the emotional state; to look optimistically at the world around him and himself. The results of the study showed, that, of the entire sample, subjects from 34 to 39 years old are the most resilient. At this stage of development the personality is freed from the negative phenomena of the crisis for 30 years, and the crisis for 40 years has not yet manifested itself. Their personality is characterized by activity, optimism, the ability to control their actions. It should be noted, that men in comparison with women in our study showed higher results in almost all resilience parameters.

**Key-words:** personal maturity, resilience, optimism, awareness, life experience, emotional state, control

## Rezumat

În articolul de față noi analizăm rezultatele cercetării particularităților dezvoltării personalității de la 25 până la 45 ani. O calitate pe care personalitatea o manifestă în această perioadă este vitalitatea/puterea de viață, care se caracterizează prin înțelegerea propriei experiențe de viață, capacitate de a controla starea emoțională, de a privi optimist la lumea înconjurătoare și pe sine însuși. Rezultatele cercetării au arătat că din toți subiecții cercetații cea mai mare putere de viață o au persoanele de 34–39 ani. În această etapă de dezvoltare personalitatea încetează să mai fie influențată de fenomenele negative ale crizei de la 30 ani, iar criza de la 40 ani încă nu se manifestat. Personalitatea acestor subiecți se caracterizează prin activitate, optimism, capacitate de a controla propriile acțiuni. E necesar de a menționa că în cercetarea noastră bărbații în comparație cu femeile au arătat mai înalte rezultate la toți parametrii vitalității.

**Cuvinte-cheie:** personalitatea matură, vitalitate/putere de viață, optimism, conștiință, experiență de viață, stare emoțională, control.

Зрелый возраст – это время полного расцвета, где человек максимально реализует себя, раскрывает свой потенциал в профессиональной деятельности, в семейных отношениях, в гражданской позиции. Но на жизненном пути обязательно встречаются сложности, которые создают стрессовые ситуации, препятствуя развитию личности. Активность в преодолении трудностей по мнению психологов может проявиться в таком качестве личности как жизнестойкость [5, с.60].

Человек с высокой жизнестойкостью проявляет волевые качества в преодолении трудностей, держит эмоциональное равновесие, демонстрирует оптимизм, креативность в выборе способа решения трудных жизненных задач. Низкая жизнестойкость приводит как правило к выбору человеком стратегии избегания в преодолении стрессовой ситуации. В итоге такое поведение личности может привести к депрессивному состоянию, тревожности, к зависимости от стрессовых ситуаций, которые присутствуют в нашей жизни на каждом шагу [6, с.89].

Жизнестойкость как качество личности не обязательно появляется в зрелом возрасте у всех людей. Зрелость в данном случае относится не столько к возрастному периоду, сколько к самой личности. Именно зрелость личности имеется ввиду, когда речь идет об умении преодолевать жизненные трудности и быть жизнестойким [4, с. 158].

Говоря о личностной зрелости важно отметить ее осознанное отношение к окружающему миру и к самому себе. Осознанность личности – это, не что иное как, ответственность, в основе которой лежит сильное волевое начало, проявляющееся во всех сферах жизнедеятельности. Ответственность за свое поведение в межличностных отношениях, за успешность в выполнении профессиональной деятельности, в умении держать оптимистический настрой в любой критической ситуации, в мотивированном желании искать и находить выход из трудной ситуации [4, с. 157].

Таким образом, личность к зрелому возрасту, накопив определенный жизненный опыт, осознав его, способна более ответственно строить свои жизненные планы, реализовывать их, выбирая оптимальные поведенческие средства и стратегии.

Однако на практике мы очень часто видим менее оптимистичную картину. Не все люди достигают личностной зрелости, а значит, не способны проявлять жизнестойкость, уровни компонентов которой фиксируют отставание в развитии личности. Процесс формирования личностной зрелости осложняется также и дополнительными трудностями, связанными с особенностями прохождения личностью кризисных периодов, вызывая определенные состояния, отрицательно влияющие на

здоровье личности. Проанализируем жизненные трудности, связанные с кризисными периодами, которые проходит личность на этапе становления своей зрелости.

В период ранней зрелости (*от 24 до 30 лет*) отчетливо проявляется стремление к соблюдению моральных требований, повышается сознательность, добросовестность, обязательность, стремление к соблюдению моральных норм. При этом высока индивидуальная вариативность поведения. Профессиональная деятельность в этот период может рассматриваться как фактор, способствующий формированию ответственности. Интеллектуальное развитие в период ранней зрелости происходит в тесной связи с формированием личности [2, с.134].

В тридцатых годах (*от 30 до 34 лет*) начинается совершенно новая жизнь. Социальная ситуация развития этого периода характеризуется реализацией себя, абсолютного раскрытия своего потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях. Она рассматривается в качестве основного условия личностного развития, т.к. меняется самим человеком в соответствии с его возможностями. Личность данного этапа развития включена в систему отношений, которая характеризуется различными уровнями социального взаимодействия, всевозможными типами и формами деятельности. Основным видом ведущей деятельности в данный период является труд. При этом ведущей деятельностью становится максимальная реализация содержательных сил человека в процессе любой деятельности. Таким образом, в данный возрастной период характеризуется стремлением человека к наивысшим достижениям в различных сферах - физической, моральной, интеллектуальной, профессиональной деятельности [3, с.280].

В 35 лет - вершина жизни. Ощущения, относящиеся к следующей фазе, являются предчувствием того, что жизнь может иметь другое содержание, чем просто рассудочная деловитость. Человек сделал свой выбор и готов извлечь из него последствия. Психическая сторона личности становится отчетливее и приобретает более ясные контуры. Личность осознает себя и считает, что так и будет продолжаться. Но велика опасность ожесточиться и стать эгоистом: 1) углубляются в свою работу и таким образом сами готовят себе социальную изоляцию, 2) новых "друзей" больше не находят, есть "знакомые", с которыми общаются, главным образом "полезные знакомые", 3) интересуются политикой, становятся либо сами политически активными, либо поддерживают хорошую и логичную программу. В тридцатых годах человек склонен считать себя за единственного в своем роде: здесь я - там мир, который надо завоевать, опекать, изменить, побороть или бояться [9, с.198].

Примерно в 40 лет приходит осознание того, что продвижение вверх по лестнице успеха оказывается не таким легким, как ожидалось. В большинстве сфер деятельности на вершине этой лестницы осталось очень мало места, поэтому разочарование – типичное чувство этого возраста, к которому примешивается определенная доля цинизма. Первоначальные мечты оказываются несбыточными, происходит снижение уровня притязаний [9, с.200].

В биологическом отношении начинается время уменьшающейся жизненной силы. Для женщины на эти годы приходится конец репродуктивной фазы. Для мужчины это время повышенных сексуальных потребностей, которых женщина чаще всего не понимает.

Психически эта фаза характеризуется сомнениями, отсутствием ориентиров и склонностью к принятию иллюзорных решений, причем могут наступать короткие мгновения ощущения счастья. В духовном смысле эти годы означают борьбу с пустотой: кажется, что потеряли почву под ногами и еще не обрели новую [9, с.115].

Реакция на эту ситуацию может быть совершенно различной. Многие, кто попадает в нее неподготовленными, пугаются, видят в ней доказательство собственной слабости, и считают, что должны изменить ее как можно быстрее. Они работают еще больше, еще ожесточеннее и агрессивнее делают карьеру, или пытаются заглушить голос слабости алкоголем, сексуальными приключениями, или пассивно наслаждаются телевизором. А есть другая реакция: личность ищет новые ориентиры, опираясь на прошлый опыт. В 40 лет накопив стрессовые ситуации многие рискуют и идут вперед к своим несбывшимся мечтам [8, с.205].

*Таким образом,* период взрослости представляет собой ответственный и отличительный отрезок жизни человека. В этот период происходят основные изменения в поведении и личности взрослого человека, которые определяются обстоятельствами жизни человека - его целями, установками, опытом, видом деятельности, умением правильно реагировать на стрессовые ситуации и принимать осознанные, взвешенные решения без ущерба своему здоровью. С этим связаны многие проблемы исследования данного периода [10,].

Жизнестойкость человека как зрелость его личности играет большую роль в переживании кризиса середины жизни. С позиций теории совладания со стрессами она рассматривается как личностный адаптационный потенциал, обеспечивающий регулирование стресса, совладание с жизненными трудностями и успешную адаптацию. Жизнестойкость позволяет человеку в короткие сроки восстанавливать нормальный уровень своего функционирования после воздействия внезапных неблагоприятных факторов среды и преодолевать длительные неблагоприятные обстоятельства. Устойчивость к трудным ситуациям может обеспечиваться как природными, так и приобретенными свойствами и характеристиками человека [1, с. 601].

С. Мадди разрабатывает проблему жизнестойкости на основе личностной установки. Он считает, что жизнестойкость никогда не была так важна, как сейчас, и люди нуждаются в способе справиться с потрясениями. Он определяет жизнестойкость как специфический паттерн установок и навыков, как систему убеждений о себе, мире и об отношениях с миром [7, с.25].

Жизнестойкие установки препятствуют возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет восприятия их как не слишком значимых и за счет готовности превращать любые происходящие изменения в новые возможности, иными словами, умения использовать опыт, полученный в условиях воздействия неблагоприятных факторов, в качестве источника роста и развития личности. Таким образом, жизнестойкость рассматривается как в контексте совладания со стрессом, так и в контексте экзистенциальной модели [1, с.582].

В экспериментальном описании нашего исследования мы остановимся лишь на анализе полученных результатов по жизнестойкости как зрелости личности с позиции

основных ее составляющих, гендерного аспекта, а также основных этапов зрелого возраста.

В исследовании приняли участие 80 испытуемых (мужчины и женщины) зрелого возраста, которые являются жителями г. Кишинева.

На первом этапе исследования у испытуемых выявлялся уровень жизнестойкости с помощью методики «Тест на жизнестойкость» - Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.

Таблица 1.1. Уровни жизнестойкости зрелого возраста

Уровни жизнестойкости	Количество испытуемых	Количество в %
<i>Высокий</i>	14	17,6%
<i>Средний</i>	51	63,8%
<i>Низкий</i>	15	18,6%

По результатам *жизнестойкости* образовалось 3 группы испытуемых.

*Высокий уровень* жизнестойкости представлен самыми низкими показателями. Этот уровень продемонстрировали только 14 человек (17,5%). У Испытуемых данного уровня в целом имеет место незначительное внутреннее напряжение. Они стойко совладают со стрессами, пытаются воспринимать их как не значимые события в своей жизни.

*Средний уровень* представлен наибольшим количеством испытуемых – 51 человек (63,8%). Представители данной группы в меньшей степени противостоят сложностям, встречающимся у них на пути, однако слабо поддаются стрессам и редко имеют проблемы с правильным принятием важных решений.

*Низкий уровень* жизнестойкости выявлен у 15 человек (18,6%). Испытуемые данного уровня как правило пассивны, не мотивированны, проявляют слабую ответственность, включаясь в деятельность, не проявляют инициативы, не берут на себя обязательства, не противостоят сложностям, которые встречаются у них на пути, поддаются стрессам, слабо осознают себя и своё место в жизни.

Таким образом, у наших испытуемых уровень жизнестойкости представлен 3 уровнями. Самый многочисленный - средний уровень 54% испытуемых в сравнении с низким уровнем 18,6% и высоким уровнем 17,6%.

### 1. Качественный анализ показателей жизнестойкости с учетом шкал

Таблица 2.2. Показатели жизнестойкости людей зрелого возраста по шкалам

Шкалы жизнестойкости	Вовлечённость			Контроль			Принятие риска		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
<b>Кол-во</b>	11	49	20	11	55	14	34	42	4
<b>%</b>	13,7	61,3	25	13,8	68,7	17,5	42,5	52,5	5

По всем шкалам самые большие результаты представлены средним уровнем: «Вовлечённость» - 49 человек (61,3%); «Контроль» - 55 человек (68,7%); «Принятие риска» - 42 человека (52,5%).

Самые высокие показатели данного уровня по шкале «Контроль» свидетельствуют о том, что испытуемые с помощью контроля пытаются воздействовать на сложную ситуацию, трансформируя ее в менее стрессогенную, чтобы избежать попадания в состояние беспомощности.

Результаты по шкале «Вовлечённость» -49 испытуемых (61,3%) показывают, что испытуемые включены в события своей жизни. Они получают удовольствие от всего того, что делают по жизни. Увлеченные жизнью люди пребывают в эмоциональном и интеллектуальном состоянии, которое мотивирует их выполнять работу как можно лучше.

Показатели по шкале «Принятие риска» - 42 человека (52,5%) говорят о том, что испытуемые понимают неизбежность риска и остаются открытыми окружающему миру

Таким образом, наши испытуемые в своем большинстве демонстрируют средний уровень жизнестойкости и в трудных ситуациях, умея контролировать себя и брать ответственность за происходящие события, не боятся рисковать и, принимая то или иное решение, проявляют вовлеченность, интерес к событиям, которые происходят в их реальной жизни.

## 2. Проанализируем проявление жизнестойкости с учетом гендерных особенностей

Таблица 1.3. Показатели уровней жизнестойкости у женщин и мужчин с учетом шкал

Женщины												
Шкалы	Вовлечённость			Контроль			Принятие риска			Жизнестойкость		
Ур-ни	Выс.	Сред	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.
Кол-во	1	15	10	0	18	8	8	15	3	1	17	8
%	3,8	57,7	38,5	0	69,2	30,8	30,8	57,7	11,5	3,8	65,4	30,8

Мужчины												
Шкалы	Вовлечённость			Контроль			Принятие риска			Жизнестойкость		
Ур-ни	Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Сред	Низ.	Выс.	Сред	Низ.	Выс.	Сред	Низ.
Кол-во	5	18	3	6	18	2	14	11	1	7	16	3
%	19,2	69,2	11,6	23,1	69,2	7,7	53,9	42,3	3,8	26,9	61,5	11,6

Мы видим, что мужчины в сравнении с женщинами демонстрируют большую вовлеченность и по высокому уровню - 5 мужчин (19,2%) и 1 женщина (3,8%) и по среднему уровню – 18 мужчин (69,2%) и 15 женщин (57,7%).

Мужчины также в большей степени, чем женщины в трудных ситуациях умеют себя контролировать: низкий уровень контроля у мужчин – 2 человека (7,7%), а у женщин- 8 человек (30,8%).

На более высоком уровне у мужчин представлен показатель «Принятие риска» - 14 мужчин (53,9%) и 8 женщин (30,8%).

Таким образом, мужчины в сравнении с женщинами более жизнестойки. Они умеют рисковать, быть ответственными, вовлеченными, осуществлять контроль за тем, что делают [ 10 ]. Однако на среднем уровне жизнестойкости женщинам в большей

степени чем мужчинам свойственно принимать рискованные решения - 11 мужчин (42,3%) и 15 женщин (57,7%).

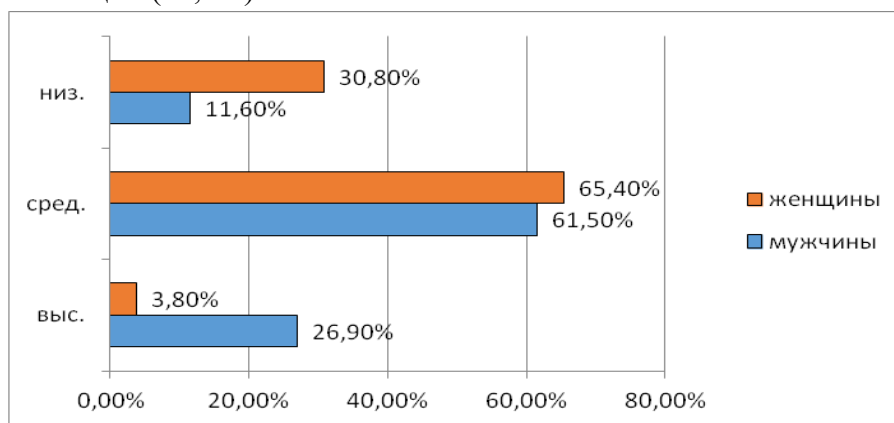


Рисунок 1.4. Показатели уровней жизнестойкости у мужчин и женщин зрелого возраста

### 3. Рассмотрим проявление жизнестойкости с учетом возрастных групп зрелого возраста

Таблица 2.6. Показатели уровней жизнестойкости трёх возрастных групп

Возрастные группы	От 28 до 33 лет			От 34 до 39 лет			От 40 до 45 лет		
	Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Ср-ий	Низ.	Выс.	Ср.	Низ.
Уровни жизнест-ти									
Кол-во	4	15	6	7	15	3	3	17	5
в %	16%	60%	24%	<b>28%</b>	60%	12%	12%	68%	20%

Высокий уровень жизнестойкости представлен самым большим показателем в период от 34 до 39 лет – 28% испытуемых в сравнении с периодом от 28 до 33 лет – 16% и периодом от 40 до 45 лет-12% испытуемых. Средние показатели жизнестойкости у испытуемых с учетом их возрастной категории в рамках первых двух периодов (от 28 до 33 лет и от 34 до 39 лет) одинаковые: по 60% испытуемых.

Однако на этапе от 40 до 45 лет средние показатели несколько выше -68% испытуемых чем на первых двух этапах – на каждом по 60% испытуемых.

Низкий уровень жизнестойкости представлен самыми низкими показателями в период от 34 до 39 лет – 12% испытуемых в сравнении с периодом от 28 до 33 -24% испытуемых и периодом от 40 до 45 лет – 20% испытуемых.

Таким образом, мы можем утверждать, что на возрастном этапе от 34 до 39 лет, в сравнении с другими этапами зрелого возраста ( от 28 до 34 лет и от 40 до 45 лет) самый высокий уровень жизнестойкости и самые низкие показатели низкой жизнестойкости.

Данный феномен может объясняться тем, что негативные явления кризиса 30 лет сходят на нет, а негатив кризиса 40 лет еще не проявился, и личность в этот межкризисный период проявляя повышенную жизнестойкость, набирает силы, опыт для преодоления возможных стрессовых ситуаций в будущем.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. АЛЕКСАНДРОВА Л.А.; ЛЕБЕДЕВА А.А.; ЛЕОНТЬЕВ Д.А.; РАСКАЗОВА Е.И. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития//*Личностный потенциал: структура и диагностика* / Под ред. Д.А.Леонтьева. М: Смысл,2001. С. 579 – 610.
2. АНУРОВ Д. *Кризис среднего возраста. Как помочь себе и близким*. М: Медков, 2018. 160 с. ISBN 78-5-906891-30-3.
3. ЕРМОЛАЕВА М.В. *Психология развития*. – М: НПО МОДЭК, 2003. 376 с. ISBN 5-89502-400-9.
4. ЛЕОНТЬЕВ Д.А. Личностная зрелость как опосредствование личностного роста // *Культурно-историческая психология развития* / Под ред. И.А. Петуховой. М: Смысл, 2001. С. 154–161.
5. ЛЕОНТЬЕВ Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ*. Выпуск 1 / Под общ.ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. С. 56—65.
6. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, вып. 2* / под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006, с. 85-105.
7. ЛЕОНТЬЕВ Д.А.; РАСКАЗОВА Е.И. *Жизнестойкость и ее диагностика*. М.: Смысл, 2016. 162 с. ISBN 978-5-89357-364-0.
8. ЛИВЕХУД Б. *Кризисы жизни – шансы жизни: Развитие человека между детством и старостью*. Калуга: Духовное познание, 1994. 217с. ISBN 5-88000-019-2.
9. МАЛКИНА – ПЫХ, И.Г. *Возрастные кризисы взрослости*. М.: Эксмо, 2005. 416с. ISBN 5-699-07426-0.
10. САПОГОВА Е.Е. *Территория взрослости: горизонты саморазвития во взрослом возрасте*. М: Генезис, 2016. 370 с. ISBN 978-5-98563-394-8.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

### INTERREALTION BETWEEN SELF-APPRECIATION AND COMMUNICATIVE ABILITIES IN MODERN PREADOLESCENTS

*Жанна Раку, доктор хабилитат психологии, профессор,  
Молдавский Государственный Университет  
Jana Racu, habilitated doctor of psychology, University professor,  
Moldova State University*

<https://orcid.org/0000-0002-1775-6344>

**CZU: 159.922.8**

#### Abstract

The article is devoted to the features of self-appreciation and communicative abilities in preadolescents. In our study, was revealed that for modern preadolescents are characteristic a medium and low level of self-appreciation. At the same time, preadolescents have a medium and low level of communicative abilities. Also we can mention that from gender criteria, boys present better results for self-appreciation and communicative abilities than girls.

**Key-words:** self-appreciation, communication, communicative abilities, preadolescent