

ВЛИЯНИЕ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Бердникова Ирина Александровна
Академии управления МВД России, г. Москва,
доцент кафедры иностранных языков

Аннотация. Автор обращает внимание на то, что внутриличностный эмоциональный интеллект является одним из факторов, который оказывает влияние на психологическое благополучие личности. В статье представлены результаты эмпирического исследования на базе одного из московских вузов по выявлению корреляционной зависимости между структурными компонентами изучаемых феноменов.

Abstract. The author draws attention to the fact that intrapersonal emotional intelligence is one of the factors that affects the psychological well-being of a personality. The article presents the results of an empiric research on the basis of one of the Moscow universities to identify the correlation between structural components of the phenomena under consideration.

Ключевые слова: личность, внутриличностный эмоциональный интеллект, психологическое благополучие, управление эмоциями, понимать эмоции.

Keywords: personality, intrapersonal emotional intelligence, psychological well-being, control of emotions, to discriminate emotions.

Взаимодействие с реалиями внешних обстоятельств определяет не только поведенческие модели человека, но и создает основу для его переживаний, ощущений. Центральное место среди них занимает стремление к чувству комфорта. Все это заставляет задуматься о качестве человеческой жизни, об удовлетворенности ею. Неслучайно в настоящее время в научном сообществе психологическое благополучие становится актуальной проблемой для обсуждения. В свою очередь, ощущение благополучия складывается как в результате жизнедеятельности личности, так и зависит от психологических характеристик этой личности.

В этой связи нам представляется интересным определить некоторые факторы, которые могут оказывать влияние на удовлетворенность личности своим мировосприятием и психологически благополучным нахождением в окружающей действительности.

Опираясь на сформулированное в работе «Психология искусства» положение Л.С. Выготского о единстве эффекта и интеллекта [2], можно утверждать, что эмоциональный интеллект способствует рациональному проживанию возникающих эмоций, регулированию и контролированию их [1], выстраиванию поведенческих стратегий в различных ситуациях социальной активности и др. Взаимодействие с внешним миром не может считаться эффективным без умелого регулирования своего эмоционального состояния, правильного понимания эмоций, что определяется качеством сформированности и развитости компонентов эмоционального интеллекта. Другими словами речь идет о связи между уровнем развития эмоционального интеллекта и уровнем психологического благополучия.

В нашем исследовании мы будем ссылаться на модель психологического благополучия американского ученого К. Рифф и модель эмоционального интеллекта российского психолога Д.В. Люсина.

Рассматривая психологическое благополучие как многомерную модель, К. Рифф включает в его структуру ряд компонентов: саоприятие, позитивные отношения с другими, компетентность, наличие жизненных целей и занятий, личностный рост, автономность [7]. Автором был создан опросник «Шкала психологического благополучия» («Scales of Psychological Well-Being»). Продолжая развивать концепцию К. Рифф, отечественные психологи П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова вводят понятие уровня психологического благополучия, а в 2005 году представляют русскую адаптацию данного опросника. Он включает следующие шкалы: позитивные отношения с окружающими, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни; саоприятие [5].

Д.В. Люсин трактует эмоциональный интеллект как «способность к пониманию своих и чужих эмоций и к управлению ими» [4, с. 33]. Разработанный ученым на основе авторской модели эмоционального интеллекта опросник включает шкалы, которые раскрывают эти «способности»: способность к пониманию своих и чужих эмоций, способность к управлению своими и чужими эмоциями. По мнению автора, можно говорить о внутриличностном эмоциональном интеллекте (ВЭИ) и межличностном эмоциональном интеллекте (МЭИ), поскольку вышеперечисленные способности могут быть направлены как на собственные эмоции, так и эмоции других людей.

Таким образом, методической основой нашего исследования стали:

1. Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люси [3].
2. Опросник «Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Фесенко П.П. и Шевеленковой Т.Д.) [5].

В исследовании участвовало 80 студентов четвертого курса РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, обучающихся на гуманитарно-педагогическом факультете и факультете зоотехники и биологии (по 40 человек с каждого факультета).

Исследуемые психологические феномены многокомпонентны. Наше исследование не ставит задачу найти взаимосвязь между всеми структурными элементами эмоционального интеллекта и психологического благополучия. Исследование направлено на выявление корреляционной зависимости между уровнем ВЭИ, компонентами, его слагающими (понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии), и соответствующими компонентами психологического благополучия.

Массив полученных данных, касающихся уровня ВЭИ, наглядно представлен в круговой диаграмме (рис. 1).

Слабая представленность высокого уровня ВЭИ, на наш взгляд, объясняется возрастной категорией участвующих в исследовании студентов (от 18 лет до 21 года). Развитие эмоционального интеллекта, согласно позиции американских ученых Дж. Мэйер и П. Сэловей, идет последовательно в онтогенезе [6].

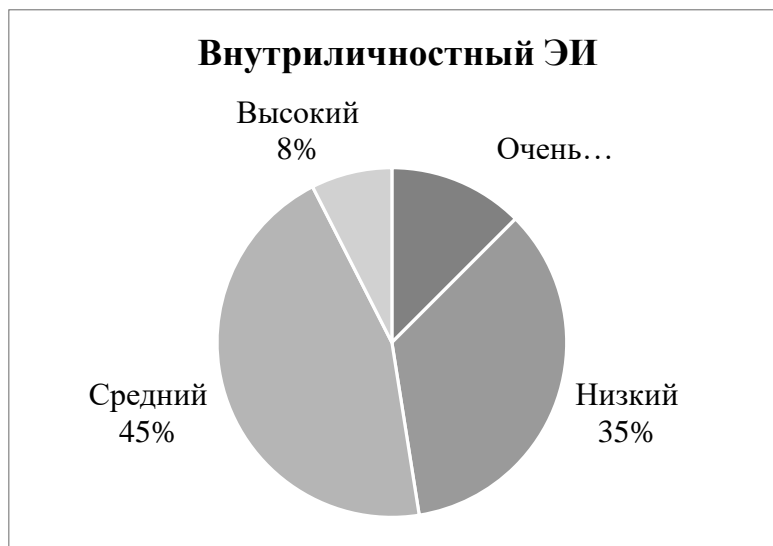


Рис. 1. Уровни внутриличностного эмоционального интеллекта (опросник уровня эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина), %

Мы проанализировали также представленность уровней в значении от очень низкого до высокого в полученных показателях по трем субшкалам – компонентам ВЭИ. Согласно подходу Д.В. Люсина к определению структуры ВЭИ это (о чем указывалось выше):

- 1) понимание своих эмоций (субшкала ВП) – это способность осознавать, идентифицировать, понимать причины возникновения своих эмоций;
- 2) управление своими эмоциями (субшкала ВУ) – это не только способность, но и потребность вызывать и поддерживать желаемые эмоции и сдерживать нежелательные;
- 3) контроль экспрессии (субшкала ВЭ) – это способность осуществлять контроль над степенью внешнего проявления своих эмоций.

Эти данные содержатся в таблице 1, в которой есть также информация о количестве студентов, имеющих полученные в ходе обработки опросников баллы и соответствующие им различные уровни изучаемых показателей.

**Представленность уровней субшкал ВП, ВУ, ВЭ и уровня ВЭИ
(опросник уровня эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина), %, чел.**

	Очень низкий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Всего
Понимание своих эмоций (ВП)					
Доля, %	5	43	30	13	100
Количество человек	12	34	24	10	80
Управление своими эмоциями (ВУ)					
Доля, %	8	45	38	10	100
Количество человек	6	36	30	8	40
Контроль экспрессии (ВЭ)					
Доля, %	0	18	73	10	100
Количество человек	0	14	58	8	80
Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)					
Доля, %	13	35	45	8	100
Количество человек	10	28	36	6	80

Тестирование участников опроса по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Фесенко П.П. и Шевеленковой Т.Д.)» дало возможность получить данные в баллах по общему уровню психологического благополучия, а также по его структурным компонентам:

- 1) позитивные отношения с окружающими – готовность к доверительным отношениям с окружающими людьми, к эмпатии, готовность к общению, стремление поддерживать его;
- 2) автономия – независимость суждений, стремление следовать собственным предпочтениям;
- 3) управление средой – способность достигать желаемого результата, стремление контролировать обстоятельства, чтобы достичь желаемой цели, уверенность в себе;
- 4) личностный рост – открытость и стремление к развитию через учебу, самоактуализацию;
- 5) цели в жизни;
- 6) самопринятие – удовлетворенность собой и результатами своей деятельности как позитивными, так и негативными.

Баллы были переведены в уровни (низкий, средний, высокий). Эти данные представлены в таблице 2, которая содержит информацию не только о доле различных уровней благополучия и его компонентов, но и количестве участников опроса с соответствующим уровнем изучаемого показателя.

Общий показатель психологического благополучия представлен следующими долями уровней в зависимости от количества набранных баллов: 45 % – доля участников опроса с низким уровнем психологического благополучия, 55 % – доля участников опроса со средним уровнем психологического благополучия.

Анализ полученных данных говорит о преобладании среднего уровня по всем тестируемым показателям. Чуть выше этот уровень по шкалам «управление средой» (68 %), «цели в жизни» (59 %), «самопринятие» (58 %).

Наибольшее количество участников с низким уровнем выявлено нами по шкалам «личностный рост» (62 %), «позитивные отношения с окружающими» (48 %).

Таблица 2

**Представленность уровня психологического благополучия и его компонентов
(опросник «Шкала психологического благополучия К. Рифф»
(адаптация Фесенко П.П. и Шевеленковой Т.Д.)), %, чел.**

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Всего
Позитивные отношения с окружающими				
Доля, %	48	50	2	100
Количество человек	38	40	2	80
Автономия				
Доля, %	38	57	5	100
Количество человек	30	46	4	80
Управление средой				
Доля, %	32	68	0	100
Количество человек	26	54	0	80
Личностный рост				
Доля, %	62	38	0	100
Количество человек	50	30	0	80
Цели в жизни				
Доля, %	41	59	0	100
Количество человек	34	46	0	80
Самопринятие				
Доля, %	37	58	5	100
Количество человек	30	46	4	80
Психологическое благополучие				
Доля, %	45	55	0	100
Количество человек	36	44	0	80

Для нахождения взаимосвязи между показателями ВЭИ и психологического благополучия, полученными с помощью нашего диагностического инструментария, мы рассчитывали коэффициент корреляции Пирсона, который позволил выявить наличие заметной, умеренной и высокой связи. Полученные результаты обобщены и представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Значения коэффициентов корреляции структурных компонентов
внутриличностного эмоционального интеллекта и психологического благополучия**

	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Контроль экспрессии	Внутриличностный эмоциональный интеллект
Позитивные отношения с окружающими	0,762		0,490	
Автономия	0,695			0,435
Управление средой				0,568
Личностный рост		0,365	0,513	
Цели в жизни	0,360			
Самопринятие		0,796		0,488
Психологическое благополучие	0,697	0,531	0,426	0,884

Корреляционная зависимость была выявлена между:

- структурным элементом ВЭИ «понимание своих эмоций» и психологическим благополучием (заметная связь), а также между компонентами психологического благополучия: «позитивные отношения с окружающими» (высокая связь), «автономия» (заметная связь), «цели в жизни» (умеренная связь);
- структурным элементом ВЭИ «управление своими эмоциями» и психологическим благополучием (заметная связь), а также между компонентами психологического благополучия: «личностный рост» (умеренная связь), «самопринятие» (высокая связь);
- структурным элементом ВЭИ «контроль экспрессии» и психологическим благополучием (умеренная

связь), а также между компонентами психологического благополучия: «позитивные отношения с окружающими» (умеренная связь), «личностный рост» (заметная связь);

– ВЭИ и психологическим благополучием (высокая связь), а также между компонентами психологического благополучия: «автономия» (умеренная связь), «управление средой» (заметная связь), «самопринятие» (умеренная связь).

Выявленные корреляционные зависимости как результат нашего исследования являются подтверждением предположения о том, что ВЭИ есть фактор, влияющий на показатели психологического благополучия. Развитие этого психологического конструкта будет способствовать повышению психологического благополучия студентов.

Список литературы

1. Бердникова И.А. Эмоциональное благополучие как фактор профессионального становления студента // Наука – образование – профессия: системный личностно-развивающий подход: материалы XV Международной научной конференции. М.: Изд-во «Перо». 2019. С. 271–273.
2. Выготский Л.С. Психология искусства. М.: Искусство. 1968, 576 с.
3. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник «ЭМИн». Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 2–22.
4. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН» 2004. С. 29–36.
5. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности. Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–121.
6. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications // Psychological Inquiry. 2004. V. 15. N 3. P. 197–215.
7. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing// Journal of Personality and Social Psychology. 1989. N. 57. P. 1069–1081.