

Научная статья

УДК 159.9.072

<https://doi.org/10.24158/spp.2021.8.22>

Особенности психологического благополучия студентов-психологов с разным уровнем эмоционального интеллекта

Яна Сергеевна Сунцова

Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия,
suntsova_yana@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6397-1005>

Аннотация. Статья посвящена изучению психологического благополучия студентов психологического направления подготовки в аспекте их эмоционального интеллекта. Актуальность исследования обусловлена тем, что эмоциональный интеллект постепенно получает все большее признание в качестве неотъемлемого источника эффективного развития человека, а способности к пониманию эмоций других людей и своих собственных, к регуляции эмоциональной сферы, являясь компонентами эмоционального интеллекта, связаны между собой, что содействует результативной межличностной коммуникации психолога-практика как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности. Успешность в трудовой деятельности, удовлетворенность личной жизнью служат основой психологического благополучия, умения видеть текущие события в более позитивном свете. В ходе исследования определены уровневые и содержательные характеристики эмоционального интеллекта студентов-психологов; с учетом полученных данных рассмотрены особенности их психологического благополучия. Установлено, что у обучающихся со средним уровнем эмоционального интеллекта достоверно выше показатель психологического благополучия, способность реализовывать многообразные виды активности, осуществлять выбор стратегии действий, создавать условия, подходящие для удовлетворения потребностей и реализации лично значимых ценностей, трансформировать жизненные обстоятельства, у них выше степень осмысленности жизни, целеустремленности, чем у студентов, эмоциональный интеллект которых находится на низком уровне.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологическое благополучие, студенты-психологи

Для цитирования: Сунцова Я.С. Особенности психологического благополучия студентов-психологов с разным уровнем эмоционального интеллекта // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 8. С. 156–160. <https://doi.org/10.24158/spp.2021.8.22>.

Original article

Peculiarities of mental well-being of psychologist students with different levels of emotional intelligence

Yana S. Suntsova

Udmurt State University, Izhevsk, Russia, suntsova_yana@mail.ru,
<https://orcid.org/0000-0001-6397-1005>

Abstract. The aim of the paper is to investigate the mental wellbeing of psychologist students in the aspect of their emotional intelligence. The relevance of the research stems from the fact that emotional intelligence is gradually gaining recognition as an indispensable source of effective human development, and the ability to understand the emotions of others and one's own, to manage the emotional sphere, being components of emotional intelligence, are related to each other, facilitating effective interpersonal communication of the practicing psychologists both in personal life and in professional activity. Success at work and satisfaction with one's personal life provide the basis for mental wellbeing and the ability to see current events in a more positive way. During the study the level and content characteristics of the emotional intelligence of psychologist students were determined; taking into account the data obtained, the features of their mental well-being were considered. As a result, students with an average level of emotional intelligence have a significantly higher indicator of mental well-being, the ability to implement a variety of activities, to choose a strategy of action, to create conditions suitable for satisfaction of needs as well as the implementation of personally significant values, to transform life circumstances. They have a higher sense of life meaningfulness, purposefulness than students whose emotional intelligence is at a low level.

Keywords: emotional intelligence, mental wellbeing, psychologist students

For citation: Suntsova Ya.S. Peculiarities of mental well-being of psychologist students with different levels of emotional intelligence // Society: Sociology, Psychology, Pedagogics. 2021. No. 8. P. 156–160. (In Russ.). <https://doi.org/10.24158/spp.2021.8.22>.

Эмоциональный интеллект (далее – ЭИ) сегодня получает большое признание в качестве неотъемлемого источника эффективного развития человека. Популярность исследований, посвященных этой области, обусловлена попытками осмыслить адаптивные способности индивида, выражающиеся посредством умения эмоционально взаимодействовать с окружающими людьми, регулировать эмоции и формировать паттерны поведения, соответствующие ситуации в различных сферах жизни.

«Эмоциональный интеллект – это способность взаимодействовать с внутренней средой своих чувств и желаний, умение понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза» [1]. Комплекс когнитивных, эмоциональных, социальных и личных навыков обуславливает возможности человека успешно преодолевать препятствия окружающей среды. Понимание своих и чужих эмоций, умение управлять сферой эмоций являются компонентами структуры эмоционального интеллекта, их взаимосвязь способствует продуктивному межличностному взаимодействию психолога-практика в личной сфере и трудовой деятельности. Удовлетворенность личной жизнью и профессиональной деятельностью выступает основой благополучия, способности видеть вещи, текущие события в более позитивном свете. Это обстоятельство определяет актуальность данного исследования.

Расцвет изучения эмоционального интеллекта пришелся на 1980–90-е гг. В этот период был опубликован ряд важных работ таких авторов, как Г. Гарднер [2], У. Пейн [3], Р. Бар-Он [4], Дж.Д. Майер и П. Саловей [5]. Современный подход к эмоциональному интеллекту представлен в работах Д. Гоулмана [6]. Рассматриваемый феномен основан на идеях Дж. Гилфорда [7] о социальном интеллекте, который трактовался автором как способность познавать информацию о поведении других людей. На текущем этапе развития психологического знания существуют разнообразные определения эмоционального интеллекта, их анализ позволяет утверждать, что высокий уровень его выраженности дает возможность личности лучше понимать внутренний мир собственных эмоций, эмоциональные состояния окружающих, управлять сферой эмоций, что обуславливает большую продуктивность взаимодействия с людьми. Эмоциональный интеллект отражает связь внутреннего мира и поведения личности с реальностью внешнего мира, выступает в качестве особой формы регуляции жизнедеятельности человека, его успешности в разных социальных сферах.

Эмоциональный интеллект коррелирует с психологическим благополучием личности. С середины XX в. феномен такого благополучия стал объектом научных исследований и получил в психологической науке широкое распространение, его рассматривали в аспекте качества жизни, связывая с эмоциональным самочувствием, счастьем, удовлетворенностью жизнью.

Одно из первых представлений о структуре психологического благополучия принадлежит Н. Брэдбёрну. С позиции этого автора показателем благополучия является разница между позитивным и негативным аффектами, баланс, достигаемый в результате их взаимодействия, отражающий удовлетворенность жизнью [8]. Э. Динер, использовавший понятие «субъективное благополучие», включил в его структуру такие элементы, как удовлетворение, приятные и неприятные эмоции [9]. Он отождествлял субъективное благополучие с переживанием счастья, отмечая, что благополучие демонстрирует то, насколько один человек счастливее другого. По мнению данного автора, каждый оценивает происходящее с ним в жизни в полярных категориях «хорошо» и «плохо», подобная когнитивная оценка всегда содержит эмоциональный компонент. Согласно А.С. Уотерману, главным фактором благополучия служит личностный рост [10]. К. Рифф рассматривала самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономию, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост в качестве индикаторов психологического благополучия [11]. Р.М. Райан и Э.Л. Деси выдвинули предположение, что благополучие личности связано с ее базовыми психологическими потребностями, такими как суверенность, компетентность и контакты с другими людьми [12]. П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова трактуют психологическое благополучие как «целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями» [13, с. 103].

Одной из потребностей индивида является потребность в социальных контактах, при этом создание хорошего контакта – сложный процесс, требующий наличия высокого эмоционального интеллекта. Осознание собственной нужности, принятие человека со стороны значимого для него социального окружения создают субъективное ощущение психологического благополучия. Таким образом, эмоциональный интеллект лежит в основе психологического благополучия личности. Связь эмоционального интеллекта и психологического благополучия прослеживается в современных психологических исследованиях. В частности, А. Кармели, М. Ицхак-Халеви, Дж. Вайсберг эмпирически подтвердили связь эмоционального интеллекта с компонентом психо-

логического благополучия – «самопринятие» [14]. Дж. Пор с соавторами установили, что эмоциональный интеллект положительно коррелирует с благополучием, а также с умением справляться с трудностями [15]. Н.С. Шютте и Н.М. Лой выявили, что более высокий эмоциональный интеллект связан с улучшением психического здоровья [16]. Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселева рассмотрели роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и психологическом благополучии человека [17].

В исследовании приняли участие студенты 3–4-го курсов психологических направлений подготовки общей численностью 50 человек, из них 11 юношей и 39 девушек. Для определения выраженности показателей эмоционального интеллекта применяли методику Н. Холла «Оценка эмоционального интеллекта». Параметры психологического благополучия устанавливали по методике К. Рифф «Шкала психологического благополучия». Для обработки данных использовали U-критерий Манна – Уитни для независимых выборок.

На первом этапе изучен эмоциональный интеллект студентов-психологов. Выявлены две группы испытуемых, различающихся по выраженности интегрального показателя ЭИ: первая – 35 человек (средний уровень ЭИ); вторая – 15 человек (низкий уровень ЭИ). Результаты исследования выраженности компонентов ЭИ студентов-психологов двух групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количественные показатели выраженности компонентов эмоционального интеллекта студентов-психологов

Показатель	Среднее значение	
	Студенты первой группы	Студенты второй группы
Шкала «эмоциональная осведомленность»	12,28	7,40
Шкала «управление эмоциями»	2,94	-5,80
Шкала «самотивация»	8,14	2,33
Шкала «эмпатия»	11,62	6,73
Шкала «распознавание эмоций других людей»	11,11	5,60
Интегральный показатель уровня эмоционального интеллекта	46,11	16,26

Установлено, что у обучающихся из первой группы большинство компонентов ЭИ имеют средний уровень выраженности. У представителей второй группы все показатели ЭИ отличаются низкой степенью выраженности.

Далее был использован U-критерий Манна – Уитни для определения различий в выраженности средних значений переменных, характеризующих ЭИ студентов. Результаты доказывают наличие достоверных различий по всем показателям ЭИ двух групп. При этом выраженность данных параметров выше у представителей первой группы. У них больше интегральный показатель эмоционального интеллекта ($U = 18,000$; $p < 0,0001$), выше осведомленность в области эмоций (показатель «эмоциональная осведомленность» – $U = 93,000$; $p < 0,0001$); выше уровень способности управлять своими эмоциями (показатель «самотивация» – $U = 88,500$; $p < 0,0001$); выше степень эмоциональной отходчивости (показатель «управление эмоциями» – $U = 91,000$; $p < 0,0001$); выше уровень способности сопереживать и сочувствовать проблемам других людей (показатель «эмпатия» – $U = 111,000$; $p < 0,001$); более развита способность распознавать эмоции окружающих, оказывать влияние на их эмоциональное состояние (показатель «распознавание эмоций других людей» – $U = 87,000$; $p < 0,0001$).

На следующем этапе изучены особенности психологического благополучия студентов-психологов двух групп. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные показатели выраженности компонентов психологического благополучия студентов-психологов

Показатель	Среднее значение	
	Студенты со средним уровнем ЭИ	Студенты с низким уровнем ЭИ
Позитивные отношения с окружающими	58,05	51,00
Автономия	54,88	53,60
Управление средой	57,94	48,13
Личностный рост	65,71	62,93
Цели в жизни	62,22	54,86
Самопринятие	59,54	53,53
Интегральный показатель психологического благополучия	353,62	323,00

У студентов первой группы интегральный показатель и компоненты психологического благополучия выражены на среднем уровне. Данный факт свидетельствует о том, что испытуемые этой группы получают удовлетворение от отношений с другими, могут доверять им и проявлять теплоту чувств, способны к сочувствию и состраданию, умеют идти на компромисс, если необходимо сохранить личностно значимые связи (шкала «позитивные отношения с окружающими»). Они способны к регуляции своего поведения, склонны оценивать себя на основе личных критериев, могут быть подвержены давлению со стороны социума, в некоторых обстоятельствах, касающихся принятия важных решений, нуждаются в поддержке окружающих (шкала «автономия»). Такие обучающиеся проявляют себя в различных сферах социальной активности, способны осуществлять выбор подходящей ситуации для реализации личных ценностей, иногда могут чувствовать себя недостаточно сильными, чтобы преобразовать обстоятельства (шкала «управление средой»). Открыты новым знаниям, стремятся к личностному росту, реализации своих потенциальных возможностей, но в некоторые моменты жизни чувствуют, что не умеют развивать новые способы поведения (шкала «личностный рост»). Целеустремлены, имеют собственную систему убеждений, однако цели жизни осознаны недостаточно (шкала «цели в жизни»). Обладают адекватно позитивным отношением к себе как личности, своей жизни, иногда могут испытывать неудовлетворенность своим поведением, беспокойство по поводу некоторых личностных качеств (шкала «самопринятие»).

Студенты второй группы переживают недостаток в доверительных и близких отношениях с людьми, им трудно быть открытыми и проявлять заботу о других, они не склонны идти на взаимные уступки для поддержания межличностных связей с другими (шкала «позитивные отношения с окружающими»). Они с трудом решают актуальные проблемы, оценивают себя как неспособных менять складывающиеся обстоятельства с собственной выгодой, не замечают возможности, предоставляемые окружающей средой, чувствуют, что не контролируют внешние обстоятельства (шкала «управление средой»). У них не выражены целеустремленность и осмысленность жизни, а также убежденность в том, что жизнь имеет смысл (шкала «цели в жизни»). Обучающиеся из этой группы способны к регуляции собственных действий, оценивая себя, исходят из личных стандартов, при этом могут быть подвержены психологическому воздействию, нуждаться в мнении других людей, принимая важные решения (шкала «автономия»). Они открыты новым впечатлениям, стремятся к развитию и реализации своего потенциала, но в некоторых жизненных ситуациях чувствуют, что не умеют формировать новые способы поведения (шкала «личностный рост»). Подобные люди одобрительно относятся к себе, своим настоящему и прошлому, иногда не удовлетворены собой, обеспокоены отдельными личностными качествами (шкала «самопринятие»).

Далее применялся U-критерий Манна – Уитни для установления различий в выраженности средних значений показателей, характеризующих переживание студентами двух групп психологического благополучия. Результаты доказывают наличие статистически значимых различий для таких параметров, как «управление средой» ($U = 111,000$; $p < 0,001$), «цели в жизни» ($U = 167,000$; $p < 0,043$), а также для интегрального показателя психологического благополучия ($U = 173,000$; $p < 0,05$). Выраженность данных критериев выше у обучающихся первой группы, они в большей степени, чем представители второй группы, способны реализовывать всевозможные виды деятельности, выбирать оптимальные условия или преобразовывать окружающие обстоятельства для осуществления личностно значимых потребностей и ценностей; у них достоверно выше целеустремленность, осмысленность и направленность жизни.

В результате исследования можно сделать несколько выводов.

1. Выявлены две группы студентов-психологов, различающихся по выраженности показателей эмоционального интеллекта. Обучающиеся из первой характеризуются средним уровнем эмоционального интеллекта, осведомленности в области эмоций, способности управлять своими эмоциями, сопереживать и сочувствовать проблемам окружающих, распознавать эмоции других людей и воздействовать на их эмоциональное состояние. Представители второй группы обладают низким уровнем эмоционального интеллекта, осведомленности в области эмоций, эмоциональной отходчивости и способности управлять своими эмоциями, сопереживать и сочувствовать проблемам других людей, распознавать чужие эмоции, умения воздействовать на их эмоциональное состояние.

2. Выявлены различия в выраженности компонентов психологического благополучия студентов со средним и низким уровнями эмоционального интеллекта. У обучающихся со средним уровнем ЭИ достоверно выше показатель психологического благополучия; они в большей степени, чем студенты с низким уровнем ЭИ, способны реализовывать многообразные виды дея-

тельности, осуществлять выбор или создавать условия для удовлетворения потребностей, оптимизировать либо трансформировать окружающие обстоятельства; у них выше осмысленность и направленность жизни, целеустремленность.

В заключение отметим, что полученные результаты могут быть использованы практичными психологами при разработке тренингов, коррекционно-развивающих программ, осуществлении психологического консультирования клиентов с проблемами, связанными с психологическим благополучием и эмоциональным интеллектом. Важно обучать людей быть внимательными к своему эмоциональному состоянию, стремиться понимать причины, вызывающие эмоции, при возникновении негативных эмоций стараться контролировать их, расслабляясь, используя дыхательные техники, проговаривая эмоции и чувства.

Список источников:

1. Люсин Д.В. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования. М., 2004. 176 с.
2. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. М., 2007. 512 с.
3. Payne W.L. A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence; Self-Integration; Relating to Fear, Pain and Desire : Dissertation Abstracts International. Ann Arbor, Michigan, 1986. 467 p.
4. Bar-On R. The Development of a Concept of Psychological Well-Being : Doctoral Dissertation. Grahamstown, South Africa, 1988. 431 p.
5. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Models of Emotional Intelligence // Handbook of Intelligence / ed. by R.J. Sternberg. Cambridge, 2000. P. 396–420. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>.
6. Goleman D. Emotional Intelligence. N. Y., 1995. 352 p.
7. Guilford J.P., Hoepfner R. The Analysis of Intelligence. N. Y., 1971. 514 p.
8. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, 1969. 332 p.
9. Diener E. Subjective Well-Being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95, no. 3. P. 542–575.
10. Waterman A.S. Reconsidering Happiness: A Eudaimonist's Perspective // The Journal of Positive Psychology. 2008. No. 3. P. 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>.
11. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69, no. 4. P. 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
12. Ryan R.M., Deci E.L. On Happiness and Human Potentials: A Revive of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
13. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
14. Carmeli A., Yitzhak-Halevy M., Weisberg J. The Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well-Being // Journal of Managerial Psychology. 2009. Vol. 24, no. 1. P. 66–78. <https://doi.org/10.1108/02683940910922546>.
15. Emotional Intelligence: Its Relationship to Stress, Coping, Well-Being and Professional Performance in Nursing Students / J. Por, L. Barriball, J. Fitzpatrick, J. Roberts // Nurse Education Today. 2011. Vol. 31, no. 8. P. 855–860. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2010.12.023>.
16. Schutte N.S., Loi N.M. Connections between Emotional Intelligence and Workplace Flourishing // Personality and Individual Differences. 2014. Vol. 66. P. 134–139. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.031>.
17. Сергиенко Е.А., Хлевная Е.А., Киселева Т.С. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и психологическом благополучии человека // Вестник Костромского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология. СоциокINETика. 2020. Т. 26, № 1. С. 46–53. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-1-46-53>.

Информация об авторе

Я.С. Сунцова – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия.

https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=771527.

Information about the author

Ya.S. Suntsova – PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of General Psychology Department, Udmurt State University, Izhevsk, Russia.

https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=771527.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 07.07.2021;
Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 05.08.2021;
Принята к публикации / Accepted for publication 26.08.2021.