

## **СПЕЦИФИКА ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ**

**А.Ю. Николаева, С.Н. Махновец**

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического благополучия подростков. Выявлена статистически значимая связь между психологическим благополучием и эмоциональным интеллектом. Доказано влияние степени выраженности эмоционального интеллекта на психологическое благополучие подростков.

**Ключевые слова:** *психологическое благополучие, эмоциональный интеллект, структурный анализ, структурограммы, индексы структурной организации.*

*Введение.* Каждый человек вне зависимости от своих психических и физических особенностей, социального положения стремится к обретению внутреннего комфорта. Ощущение благополучия необходимо личности для ее дальнейшего эффективного функционирования в обществе. Психологическое благополучие человека, по нашему мнению, представляет собой субъективную оценку своей жизни, которая складывается из его независимости, доверительных отношений с окружающими, способности противостоять общественному давлению, непрерывного развития и реализации своего потенциала при осуществлении разнообразных видов деятельности.

В ходе теоретического анализа, проведенного в рамках представленного исследования, мы пришли к выводу, что благополучие, как многомерный психологический конструкт, раскрывается в многочисленных трудах отечественных и зарубежных ученых. Однако количество исследований, посвященных психологическому благополучию субъектов образования, в научном сообществе ограничено. Такой феномен как «психологическое благополучие участников образовательной среды» нашел свое отражение в малочисленном списке работ. Примерами таких исследований являются: «Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде» Т.А. Ахрямкиной и И.Н. Чаус, «Психологическое благополучие личности в инклюзивном образовательном пространстве» С.Н. Махновца, Т.А. Попковой, «Психологическое благополучие в образовательном

пространстве» С.А. Водяхи и Ю.Е. Водяхи. Малочисленность научных работ, посвященных рассматриваемой теме, обосновывает актуальность проведения исследований в данном направлении.

В современном научном сообществе существует несколько концепций, в рамках которых раскрывается сущность психологического благополучия детей и подростков. В зависимости от подхода исследователи представляют психологическое благополучие школьников «как субъективное ощущение удовлетворенности жизнью или как состояние психологического здоровья» [10, с. 94]. Главными критериями психологического здоровья являются «позитивное самоощущение и позитивное восприятие окружающего мира; высокий уровень развития рефлексии; наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности; успешное прохождение возрастных кризисов; адаптированность к социуму (в том числе к семье и школе), умение выполнять основные социальные и семейные роли» [11].

В рамках разбираемого феномена стоит отметить, что «психологическое благополучие человека (ребенка в особенности), его самооценка и соответственно эмоциональное состояние связано с феноменом принятия, фактором включенности (совместности), фактором психологического здоровья и с фактором успешности достижений» [8, с. 32]. Под принятием подразумевается некая позитивность по отношению к человеку, вне зависимости от его психических и физических особенностей, социального положения. Другими словами – его полное принятие со стороны социума. Фактор включенности предполагает позитивную совместную деятельность, необходимую для создания эффективных отношений с окружающими людьми. Фактор психологического здоровья – состояние полного комфорта, уверенности в себе, благополучия. Успешность достижений говорит о свершениях в выбранной человеком деятельности и об их влиянии на него. Только при наличии вышеуказанных факторов может идти речь о психологически благополучной личности с адекватной самооценкой и позитивным эмоциональным состоянием. Аналогично для подросткового возраста необходим феномен принятия, фактор включенности (совместности), фактор психологического здоровья и фактор успешности достижений для развития психологически благополучной личности.

Ресурсом для самореализации и самоактуализации в подростковом возрасте является психологическое благополучие. Именно оно позволяет подрастающему поколению раскрыть и реализовать себя. Выбор адекватных жизненных стратегий, формирование продуктивных взаимоотношений за счет регулирования своего поведения – все это мы связываем с психологически благополучной личностью.

В контексте данной статьи заметим, что регулирование своего поведения, за счет самопознания, понимания и управления своими

эмоциями; ориентация в эмоциях других людей; понимание намерений и мотивации для успешного общения и поиска точек соприкосновения с окружающими; конструктивное решение конфликтных ситуаций; наличие определенных успехов в различных сферах – все это относится к эмоциональному интеллекту [9, с. 259–260]. Так, связывая воедино аффективную и когнитивную сторону познания, эмоциональный интеллект является инструментом извлечения и применения эмоциональных знаний, в результате чего при определенных обстоятельствах эмоциональные переживания способствуют как повышению эффективности мышления, так и установлению психологического равновесия между внутренними и внешними компонентами окружающей действительности.

Подрастающему поколению, учитывая все предъявляемые к нему требования, необходимо в условиях быстро изменяющейся реальности регулировать собственное поведение, взаимодействовать с окружающим миром, справляться с жизненными задачами, оставаясь при этом психологически благополучными. Соответственно речь идет о возможности рассмотрения эмоционального интеллекта как предиктора психологического благополучия подростка.

Целью нашего исследования является выявление статистически значимой связи между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием подростков.

*Дизайн исследования.* Исследование специфики взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического благополучия подростков было проведено на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования №49», г. Тверь.

В качестве методик исследования нами были применены: опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина и «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (адаптированная Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной).

Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина [7] состоит из четырех основных шкал: «межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ), внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ), понимание эмоций (ПЭ), управление эмоциями (УЭ) и пяти субшкал: понимание чужих эмоций (МП), управление чужими эмоциями (МУ), понимание своих эмоций (ВП), управление своими эмоциями (ВУ), контроль экспрессии (ВЭ)» [7, с. 267].

Опросник «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (адаптированный Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной) [3] содержит в себе адекватное для младших подростков количество утверждений, а именно 54 пункта, что для нас было решающим аргументом в пользу данной методики. Опросник выявляет уровень по основным шкалам (компонентам) психологического благополучия: «автономность (А), самопринятие (С), цели в жизни (ЖЗ), компетентность (К), позитивные

отношения (ПО), личностный рост (ЛР)» [3, с. 91–92], а также общий показатель психологического благополучия личности.

Объем экспериментальной выборки составил 129 подростков в возрасте от 10 до 13 лет.

Наша работа включает в себя обработку совокупности первичных диагностических показателей выраженности психологического благополучия и эмоционального интеллекта у подростков при помощи «нахождения матриц интеркорреляций тестовых показателей и их последующего анализа» [9, с. 260]. При помощи подобного анализа становится возможным раскрыть предмет исследования «в отношении его комплексной экспликации и обобщенной структурной организации» [5, с. 52]. Нахождение матриц интеркорреляций позволяет эксплицировать совокупность взаимосвязей параметров предмета исследования и, таким образом, отразить их общую организацию. Для нахождения степени организованности мы выбрали метод определения количественных индексов, позволяющий «эксплицировать меру когерентности, дивергентности и общей организованности (интегрированности) всей совокупности параметров, представленных в матрицах показателей» [5, с. 53].

Для подсчета степени организованности корреляционных плеяд использовались специальные индексы А.В. Карпова: индекс когерентности структуры (ИКС), индекс дивергентности структуры (ИДС) и индекс организованности структуры (ИОС) [4]. Индекс когерентности структуры (ИКС) – это все положительные числа, найденные при помощи корреляционного анализа, которые являются статистически значимыми; индекс дивергентности структуры (ИДС) – все отрицательные числа; индекс организованности структуры (ИОС) представляет собой разность ИКС и ИДС. Для нахождения индекса организованности структуры (ИОС) необходимо определить разность между суммой всех положительных статистически значимых связей (ИКС) и суммой всех отрицательных (ИДС). Связи статистически значимы при  $p = 0,01$  и  $p = 0,5$ . Данный факт учитывается при нахождении суммы индексов. Соответственно, «первым приписывается «весовой» коэффициент 3 балла, вторым – 2 балла. Полученные по всей структуре «веса» суммируются, что и дает значения указанных индексов» [5, с. 62].

Процедура обработки данных осуществлялась с помощью программного пакета IBM SPSS Statistic 27 – одновыборочный критерий Колмогорова–Смирнова, критерий Шапиро–Уилка, коэффициент корреляции Спирмена,

#### *Результаты исследования.*

Результаты корреляционного анализа между психологическим благополучием и эмоциональным интеллектом показали, что в целом по выборке существует значимая связь, но она отрицательная ( $r = -,290$ ) на

уровне 0,05. Результаты, полученные в ходе корреляционного анализа, представлены в табл. 1.

Таблица 1

Корреляционный анализ взаимодействия между компонентами эмоционального интеллекта и психологическим благополучием подростков

Компоненты эмоционального интеллекта	Психологическое благополучие (общий балл)
Межличностный эмоциональный интеллект	-,246**
Внутриличностный эмоциональный интеллект	-,226*
Понимание эмоций	-,290**
Управление эмоциями	-,213*
Понимание чужих эмоций	-,231**
Управление чужими эмоциями	-,185*
Понимание своих эмоций	-,150
Управление своими эмоциями	-,227**
Контроль экспрессии	-,027

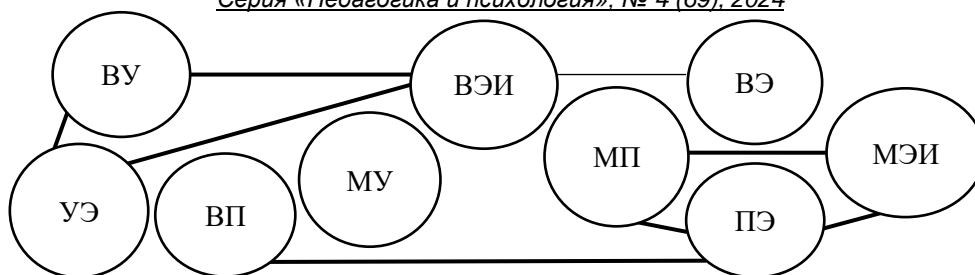
\*\* – корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* – корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

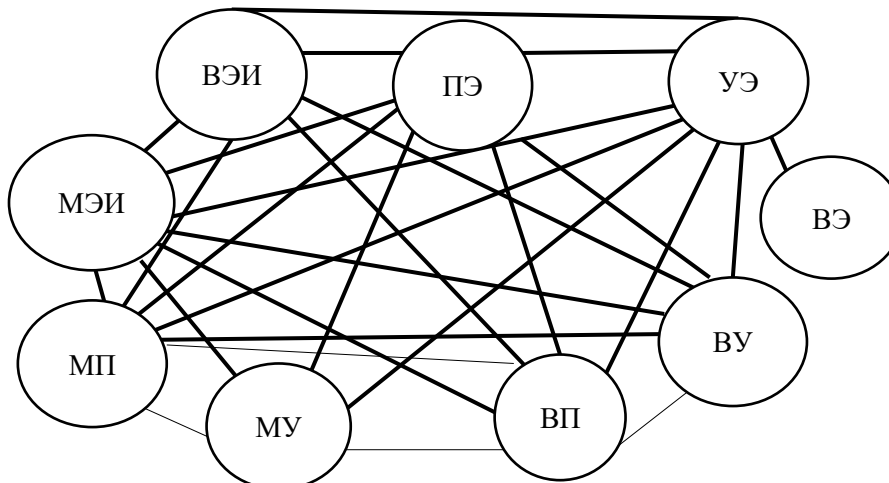
Мы видим из табл. 1, что между психологическим благополучием и компонентами эмоционального интеллекта существует значимая корреляция. Так, между психологическим благополучием и межличностным эмоциональным интеллектом (МЭИ), пониманием эмоций (ПЭ), пониманием чужих эмоций (МП), управлением своими эмоциями (ВУ) существует статистически значимая отрицательная связь на уровне 0,01. На уровне 0,05 наблюдаются отрицательные связи между психологическим благополучием и внутренним эмоциональным интеллектом (ВЭИ), управлением эмоциями (УЭ), управлением чужими эмоциями (МУ). Следовательно, данные компоненты эмоционального интеллекта могут использоваться для анализа структурно уровневой организации психологического благополучия подростка, что и позволяет нам далее реализовать замысел нашего исследования.

Для дифференциации общей выборки мы использовали метод «полярных групп». Данный метод предполагает разделение на группы по какому-либо критерию. Таким параметром стал уровень выраженности психологического благополучия. Следовательно, в рамках данной работы в первую группу входят лица с относительно наибольшими значениями выраженности показателя, во вторую со средними значениями, в третью – с относительно наименьшими.

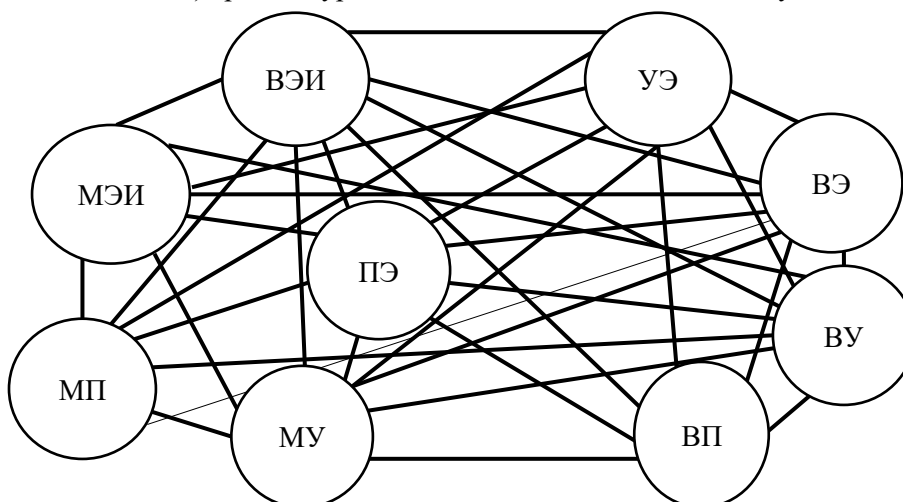
В начале нашего исследования с помощью компьютерной программы IBM SPSS Statistic 27, используя коэффициент Спирмена, для каждой из ранее выделенных групп определялись матрицы интеркорреляций основных компонентов, характеризующих эмоциональный интеллект на разных уровнях выраженности психологического благополучия, и на их основе в дальнейшем были построены соответствующие им структурограммы (см. рис. 1).



а) низкий уровень психологического благополучия;



б) средний уровень психологического благополучия



в) высокий уровень психологического благополучия

Рис. 1. Структурограмма выраженности компонентов эмоционального интеллекта у подростков: МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект, ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект, ПЭ – понимание эмоций, УЭ – управление эмоциями, МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии; жирная линия – связи, значимые на  $p = 0,01$ ; полужирная линия – связи, значимые на  $p = 0,05$

Таким образом, опираясь на полученные структурограммы, на высоком уровне выраженности психологического благополучия мы наблюдаем наибольшее количество статистически значимых положительных связей между компонентами эмоционального интеллекта. Преобладает корреляция на уровне  $p=0,05$ . Наблюдается статистически значимая связь между пониманием чужих эмоций (МП) и контролем экспрессии (ВЭ) при  $p=0,01$ . Интересным является тот факт, что только между пониманием своих эмоций (ВП) и пониманием чужих эмоций (МП), а также между межличностным эмоциональным интеллектом (МЭИ) и пониманием своих эмоций (ПЭ) статистически значимых связей не обнаружено.

Наблюдая за количеством статистически значимых связей между компонентами эмоционального интеллекта на разных уровнях выраженности психологического благополучия подростков, мы видим, что по мере возрастания уровня выраженности феномена статистически значимых положительных связей становится больше. Ни на одном из уровней выраженности не было обнаружено отрицательных статистически значимых связей между компонентами.

Определяя величины индексов структурной организации компонентов эмоционального интеллекта у групп подростков, обладающих низким, средним и высоким уровнем психологического благополучия, мы пришли к следующему результату, представленному в табл. 2.

Таблица 2

Структурные индексы организации выраженности компонентов эмоционального интеллекта у групп подростков, обладающих низким, средним и высоким уровнем психологического благополучия

Индексы	Уровни психологического благополучия		
	Низкий	Средний	Высокий
Индекс когерентности структуры	23	75	101
Индекс дивергентности структуры	0	0	0
Индекс организованности структуры	23	75	101

Таким образом, основываясь на полученных данных, индекс организованности структуры (ИОС) имеет явную тенденцию к возрастанию и эксплицируется величинами 23, 75 и 101. Максимальное проявление компонентов эмоционального интеллекта обнаруживается на высоком уровне выраженности психологического благополучия.

*Обсуждение результатов.*

Исследований, сосредоточенных на поиске статистически значимой связи между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием подростков, в настоящее время нам не удалось обнаружить, поэтому наша работа в своем роде является актуальной. Однако нами были обнаружены работы, которые ставят перед собой цель доказать существование связи между интересующими нас феноменами на более старших возрастных этапах.

Так, в исследовании Д.А. Бенедюк наблюдаются схожие выводы, за исключением возрастного диапазона выборки (сотрудники служб и учреждений Управления социальной защиты населения). Автор убедительно демонстрирует, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше уровень психологического благополучия [1].

В исследовании под авторством Ю.В. Кобазовой, посвященном эмоциональному интеллекту и психологическому благополучию студентов педагогических специальностей, выявлены значимые показатели взаимосвязи между психологическим благополучием и различными компонентами доминирующих и актуальных эмоциональных состояний [6].

Согласно исследованию И.А. Бердниковой, между общими показателями эмоционального интеллекта и личностным адаптационным потенциалом, представленном в виде значимой части психологического благополучия, существует высокая корреляционная связь ( $p=0.01$ ). Анализ показал разнообразие связей между структурными составляющими эмоционального интеллекта и адаптационного потенциала [2].

Таким образом, представленные результаты нашего исследования не противоречат современным исследованиям по сходной тематике. Речь идет о существовании связи между рассматриваемыми феноменами. Однако интересным является тот факт, что во всех вышеперечисленных работах связь является положительной, в то время как в нашей работе она отрицательная. Это, на наш взгляд, обусловлено возрастными особенностями подростков. Подростковый возраст – противоречивый возрастной этап. В этот период обостряются как внутренние проблемы (подростка с самим собой), так и внешние (с окружающей реальностью). Эмоциональный фон становится неровным и нестабильным, в связи с тем, что в организме происходят психологические и физиологические изменения. В этом возрастном периоде чрезмерная активность сменяется унылостью, тонкая чувствительность переходит в апатию, страсть к общению чередуется с замкнутостью. Соответственно выявленную отрицательную связь между психологическим благополучием и эмоциональным интеллектом мы объясняем противоречивостью, которая присуща подростковому возрасту.

В тоже время мы наблюдаем, что количество значимых связей (причем положительных) между компонентами эмоционального интеллекта подростков зависит от уровня выраженности их психологического благополучия. В табл. 2 можно визуальным образом заметить, что при возрастании уровня психологического благополучия увеличивается степень интегрированности компонентов эмоционального интеллекта. Это означает, что максимальная структурированность и, как следствие, организованность исследуемых параметров имеет место не на минимальных, не на некоторых промежуточных, средних значениях, а на максимальных уровнях ее общего развития. То есть, максимальное



проявление компонентов эмоционального интеллекта обнаруживается на высоком уровне выраженности психологического благополучия. Насколько завершенной при этом является структурная организация эмоционального интеллекта подростков на высоком уровне выраженности их психологического благополучия, наглядно демонстрирует структурограмма (рис. 1-в). Следовательно, именно высокий уровень психологического благополучия может рассматриваться как наиболее действенный с точки зрения развертывания совокупности организационных средств по отношению к вышеописанным компонентам эмоционального интеллекта. Этот эмпирически выявленный факт позволяет выявить дополнительные особенности и закономерности в ходе наших дальнейших исследований, связанных с выявлением психолого-педагогических детерминант психологического благополучия субъектов образования.

*Заключение.* Обобщая все полученные данные, мы приходим к тому, что между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием существует статистически значимая связь. Данный факт подтверждает наше представление о том, что эмоциональный интеллект можно рассматривать как предиктор психологического благополучия. Мы установили, что связь между психологическим благополучием и эмоциональным интеллектом подростков отрицательная. Соответственно, при увеличении общего показателя одного феномена (эмоционального интеллекта) уменьшается общий показатель второго феномена (психологического благополучия), и наоборот. Однако, результаты, полученные в ходе структурного анализа, доказывают, что наибольшую структурную организацию компоненты эмоционального интеллекта приобретают на высоком уровне выраженности психологического благополучия подростка. Этот факт является значимым и требующим дальнейших исследований.

### **Список литературы**

1. Бенедюк Д.А. Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического благополучия личности (на материале учреждений социальной защиты населения) // Вестник магистратуры. 2018. №12-4 (87). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazi-emotsionalnogo-intellekta-i-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti-na-materiale-uchrezhdeniy> (дата обращения: 25.09.2024).
2. Бердникова И.А. Эмоциональный интеллект как предиктор психологического благополучия студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2022. 24 с.
3. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. №2. С. 82–93.
4. Карпов А.В. Психология деятельности: монография в 5 т. Т.V. Качественная гетерогения организации. М.: РАО, 2015. 528 с.
5. Карпов А.В., Карпов А.А., Карабущенко Н.Б., Иващенко А.В. Динамика метакогнитивных детерминант управленческой деятельности в процессе профессионализации // Экспериментальная психология. 2018. Т. 11. №. 1. С. 49–60.

6. Кобазова Ю.В. Эмоциональный интеллект и психологическое благополучие студентов педагогических специальностей ТИ(Ф) СВФУ // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022 Т.11 № 5А. С. 47–55. DOI: 10.34670/AR.2022.13.65.008
7. Люсин Д.В., Ушаков Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект От процессов к измерениям / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 351 с.
8. Махновец С.Н., Попкова Т.А. Психологическое благополучие личности в инклюзивном образовательном пространстве // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2022. №4. С. 29–40.
9. Николаева А.Ю., Махновец С.Н. Особенности эмоционального интеллекта современных подростков: структурный анализ // Традиции и новации в профессиональной подготовке и деятельности педагога: сб. науч. тр. VI Междунар. науч.-практ. конф. Тверь, 28-30 марта 2024 года /под ред. И.Д.Лельчицкого, С.Н. Махновца. Тверь: ТвГУ, 2024. Вып. 22. С. 258–265.
10. Умняшова И.Б. Анализ подходов к оценке психологического благополучия школьников // Вестник практической психологии образования. 2019. № 3 (3). С. 94–105.
11. Хухлаева О.В. Психологическое здоровье учащихся как цель работы школьной психологической службы // Школьный психолог. 2007 № 14 URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200701402> (дата обращения 10.09.2024).

*Об авторах:*

МАХНОВЕЦ Сергей Николаевич – доктор психологических наук, профессор кафедры дошкольной педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: msn-prof@yandex.ru

НИКОЛАЕВА Анастасия Юрьевна – аспирант, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: nikolaeva\_an.yurievna@mail.ru

## **SPECIFICITY OF THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS**

**A.Yu. Nikolaeva, S.N. Makhnovets**

Tver State University, Tver

**Abstract:** This article presents the results of a study of the relationship between emotional intelligence and psychological well-being of adolescents. A statistically significant relationship between psychological well-being and emotional intelligence was revealed. The influence of the degree of expression of emotional intelligence on the psychological well-being of adolescents was proven.  
**Keywords:** *psychological well-being, emotional intelligence, structural analysis, structurograms, indices of structural organization.*

Принято в редакцию: 16.10.2024 г.  
Подписано в печать: 08.11.2024 г.