

Теория и методология: проблемы, тенденции



УДК 159.99

DOI [10.20310/1810-231X-2023-22-2-9-22](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2023-22-2-9-22)

Поступила в редакцию / Received 12.04.2023

Поступила после рецензирования и доработки / Revised 25.05.2023

Принята к публикации / Accepted 23.06.2023

оригинальная статья

Эмоциональный интеллект как ресурс в обеспечении субъективного благополучия человека

Ичитовкина Елена Геннадьевна¹

Жернов Сергей Вячеславович²

Завадский Александр Николаевич³

¹Управление медицинского обеспечения Департамента по материально-техническому и медицинскому обеспечению МВД России

123060, Российская Федерация, г. Москва, ул. Расплетина, 26

²ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

³ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»
119296, Российская Федерация, г. Москва, пр-т Вернадского, 88

sergern@rambler.ru

Аннотация. Психологическое и субъективное благополучие человека напрямую связано с его эмоционально-поведенческим здоровьем. Экономическая нестабильность, рост вооруженных конфликтов, террористические акты и прочие социальные бедствия поставили под угрозу психологическое благополучие человека и социального общества в целом. Для успешной адаптации к современным условиям жизни в стремительно изменяющемся социуме необходимо не только углублять свои знания и профессиональный опыт, но и совершенствовать себя как личность. В этих условиях эмоциональный интеллект является одним из ресурсов, обеспечивающих развитие личности, и фактором, способствующим успешности человека в различных аспектах жизнедеятельности, в том числе и в профессиональной сфере. Эмоциональный интеллект часто рассматривается как одно из условий, способствующих формированию благополучия человека, и в совокупности с ним представляет собой фактор стабильности общества. Необходимость комплексной оценки проблемы субъективного благополучия в совокупности с различными уровнями жизнедеятельности человека и, в том числе с эмоциональным интеллектом, обуславливает необходимость проведения научной разработки вопросов, касающихся преодоления стресса с формированием психологического и субъективного благополучия личности.

Ключевые слова: компетентность; самопринятие; социальная зрелость; субъективное благополучие; эмоциональный интеллект

Конфликт интересов отсутствует

Для цитирования: Ичитовкина Е.Г., Жернов С.В., Завадский А.Н. Эмоциональный интеллект как ресурс в обеспечении субъективного благополучия человека // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2023. Т. 22. № 2. С. 9-22. DOI [10.20310/1810-231X-2023-22-2-9-22](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2023-22-2-9-22)

Emotional intelligence as a resource in ensuring a person's subjective well-being

Elena G. Ichitovkina¹ Sergey V. Zhernov²  Alexander N. Zavadsky³ ¹Medical Support Department of Department of Logistics
and Medical Support of the Ministry of Internal Affairs of Russia
26 Raspletina St., Moscow 123060, Russian Federation²Derzhavin Tambov State University
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation³Moscow Pedagogical State University
88 Vernadsky Ave., Moscow 119296, Russian Federation✉ sergem@rambler.ru

Abstract. Psychological and subjective well-being of a person is directly related to his emotional and behavioral health. Economic instability, growth of armed conflicts, terrorist acts and other social disasters have jeopardized the psychological well-being of a person and social society as a whole. To successfully adapt to modern living conditions in a rapidly changing society, it is necessary not only to deepen your knowledge and professional experience, but also to improve oneself as a person. In these conditions, emotional intelligence is one of the resources that ensure the development of personality and a factor contributing to the success of a person in various aspects of life, including in the professional sphere. Successful self-realization of a person is an integral part of self-improvement and human development. Emotional intelligence is often considered as one of the conditions contributing to the formation of human well-being as a whole: in a professional, family, personal context. In addition, emotional intelligence and human well-being are factors of stability and well-being of society. The comprehensive assessment of the problem of subjective well-being in conjunction with various levels of human activity, including emotional intelligence is as necessary as scientific development of issues related to overcoming stress with the formation of psychological and subjective well-being of the individual.

Keywords: competence; self-acceptance; social maturity; subjective well-being; emotional intelligence

There is no conflict of interest

For citation: Ichitovkina E.G., Zhernov S.V., Zavadsky A.N. Emotional intelligence as a resource in ensuring a person's subjective well-being. *Psychological-Pedagogical Journal "Gaudeamus"*, 2023, vol. 22, no. 2, pp. 9-22. (In Russian). DOI [10.20310/1810-231X-2022-22-2-9-22](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2022-22-2-9-22)

ВВЕДЕНИЕ

Субъективное благополучие личности является важной проблемой современности в условиях глобализации социального общества [1]. За последние несколько лет человечество вплотную столкнулось с пандемией, увеличилось количество военных конфликтов, террористических актов, вызовов, связанных с воздействием Интернета и виртуальной реальности [2]. Регуляция жизни человека напрямую связана с его личностными особенностями и психическими процессами, в том числе и с эмоциональным интеллект (ЭИ) и субъек-

тивным восприятием действительности [3]. В связи с тем, что субъективное благополучие человека является ключевым фактором психологической и социальной успешности личности, имеется острая необходимость изучения всех аспектов этого феномена [4]. Одним из перспективных направлений исследований является изучение ресурсов человеческой психики, способных обеспечить эффективное социальное функционирование и психологическое здоровье человека [5].

Так как ЭИ представляет собой составляющую контроля поведения, он может рассматриваться в качестве предиктора адап-

тивной регуляции всех жизненных аспектов личности и его субъективного благополучия [6]. В понимании субъективного благополучия личности важно учитывать ценности, которые определяются превалированием эталона жизни каждого человека: гедонистический с приоритетом материальных ценностей, прагматический с превалированием социально-ориентированных достижений, экзистенциальный с доминированием духовных ценностей [7]. В ряде эмпирических исследований показано, что от ЭИ напрямую зависят составляющие субъективного благополучия личности, такие как: самооценка, общая удовлетворенность жизнью, самопринятие. Кроме того, высокий уровень ЭИ достоверно воздействует на психическое и психологическое здоровье личности, увлеченность работой, социальную адаптацию в коллективе, энергичность, покладистость и легкость межличностных коммуникаций [8].

В современных исследованиях имеются научные работы, отражающие наличие взаимосвязи между уровнем ЭИ, корпоративной культурой предприятия, производительностью работников и даже внедрением в деятельность инновационных методов управления. Существует связь уровня ЭИ с лидерскими качествами руководителей предприятий, так как последние используют свою способность ЭИ для мотивации подчиненных [9]. Чем больше в коллективе людей с высоким уровнем ЭИ, тем эффективнее организация достигает намеченных целей, так как эти лица легко справляются со своими обязанностями, даже в сложных производственных и иных ситуациях. Кроме того, при достаточном количестве в компании людей с хорошо развитым ЭИ, легче формируются команды единомышленников, способные сплотиться при решении крупных производственных задач [10].

ЭИ крайне важен в работе врачей, психологов и педагогов. В современном обществе профессии, имеющие высокое социальное значение (ученые, медики, преподаватели), зачастую не престижны и недостаточно стабильны в материальном и социальном положении [11].

Исследователи, сопоставляя зарубежные и отечественные представления на явление субъективного благополучия, неминуемо приходят к выводу: несмотря на глобализа-

цию, понимание данного явления разнится, что свидетельствует о социокультурных различиях. В изученных источниках авторы часто рассматривают только один из аспектов благополучия, в то время как данное явление затрагивает различные аспекты деятельности личности [12]. Это диктует необходимость изучения возможностей личности к преодолению стрессовых ситуаций и сохранению психологического благополучия [13].

Цель исследования: определение роли эмоционального интеллекта как ресурса в обеспечении субъективного благополучия личности

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Проведено сплошное эмпирическое исследование 163 человек (средний возраст составил $34,4 \pm 1,2$ лет), слушателей, обучающихся по программам дополнительного профессионального образования во Всероссийском институте повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации по программе психологии. Исследование проводилось в дистанционном формате, на онлайн-платформе Google. Использовались теоретические (психолого-педагогической анализ научной литературы по рассматриваемой проблематике) и эмпирические (анкетирование, тестирование с использованием дистанционных технологий) методы исследования.

Методики исследования:

1) методика диагностики эмоционального интеллекта (МЭИ) (М.А. Манойлова, 2008) [14];

2) шкала психологического благополучия Рифф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, RPWB) для выявления уровня субъективного благополучия и особенностей его составляющих [15].

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием программы SPSS 20. Применялись методы математической статистики – описательная статистика, анализ ранговой корреляции Спирмена, критерий Стьюдента, критерий нормальности распределения Колмогорова–Смирнова, факторный анализ методом главных компонент с применением процедуры вращения с нормализацией Кайзера.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Общий интегральный показатель ЭИ по методике МЭИ по всей выборке обследованных слушателей варьирует от -4 до 38 сырых баллов, при максимальных показателях от -100 до 100, средний балл по всей выборке составил $16,4 \pm 0,9$. При проверке нормальности распределения по критерию Колмогорова-Смирнова значения находятся в пределах допустимых статистических норм.

Интегральный показатель ЭИ в стенах по методике МЭИ по сравнению с нормативными значениями теста показал вариабельность от 1 до 10 стенов, то есть все возможные значения (табл. 1). Показатель среднего результата в стенах по всей выборке респондентов соответствовал среднему уровню ($6,5 \pm 0,2$). Показатель моды составил 7 стенов, что в сравнении с нормами, принятыми для методики МЭИ, соответствует высокому уровню. Это означает, что в целом в группе обследованных слушателей наиболее часто встречается показатель 7 стенов, то есть в выборке ЭИ выше или ниже 7 стенов встречается у 50 % респондентов.

Результаты тестирования общей выборки респондентов и описательные статистики приведены в табл. 1.

При сравнении с нормами уровней 55,8 % обследованных респондентов обладают высоким уровнем ЭИ, 32,1 – средним, 12,1 – низким. Это означает, что у большинства обследованных респондентов все компоненты ЭИ развиты равномерно.

Больше чем у одной трети обследованных слушателей выраженность развития отдельных компонентов ЭИ выше по сравнению с другими составляющими ЭИ, то есть феномен ЭИ в структуре личности развит недостаточно гармонично.

Чуть больше, чем у десятой части протестированных лиц выборки характерно низкое развитие всех составляющих ЭИ, что свидетельствует о недостаточной эмоциональной значимости жизненных целей, в том числе и профессиональных. Кроме того, у слушателей с низким интегральным показателем ЭИ могут отмечаться выраженные проблемы в межличностном взаимодействии.

Таблица 1
Эмоциональный интеллект по методике диагностики эмоционального интеллекта
в общей выборке респондентов $n = 163$, сырые баллы

Table 1
Emotional intelligence according to method of emotional intelligence diagnostics
in the total sample of respondents $n = 163$, raw scores

Показатель Indicator	ОСЭ / АОЕ	УСЭ / МОЕ	ОЭДЛ / АЕОП	УЭДЛ / МЕОП	ИП / И
$M \pm m$	$5,5 \pm 0,22$	$5,5 \pm 0,32$	$4,3 \pm 0,31$	$4,7 \pm 0,24$	$16,4 \pm 0,9$
Md	5,3	5,59	4,02	1,3	16,7
Min	-2	-4	-5	-7	-4
Max	16	15	16	12	38
σ	3,4	4,12	3,6	3,3	9,5
D	10,9	16,3	12,9	11,1	87,3
As	0,1	-0,1	0,3	0,2	0,1
CO / SE	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Критерий нормальности распределения Колмогорова-Смирнова / Kolmogorov-Smirnov test					
Значение Value	1,049	0,789	0,983	1,112	0,731
Asymp. Sig.	0,241	0,551	0,342	0,235	0,659

Примечание: ОСЭ – осознание своих чувств и эмоций, УСЭ – управление своими чувствами и эмоциями, ОЭДЛ – осознание чувств и эмоций других людей, УЭДЛ – управление чувствами и эмоциями других людей, ИП – интегральный показатель; Md – медиана, Min – минимальное значение показателя, Max – максимальное значение показателя, σ – стандартное отклонение, D – дисперсия, As – асимметрия, CO – стандартная ошибка, Asymp. Sig. – вероятность.

Note: АОЕ – awareness of one's feelings and emotions, МОЕ – management of one's feelings and emotions, АЕОП – awareness of feelings and emotions of other people, МЕОП – management of feelings and emotions of other people, И – integral indicator; Md – median, Min – minimum value of the indicator, Max – maximum value of the indicator, σ – standard deviation, D – variance, As – asymmetry, SE – standard error, Asymp. Sig. – probability.



Рис. 1. Частота встречаемости различных уровней эмоционального интеллекта, по методике диагностики эмоционального интеллекта по всей выборке респондентов, %
Fig.1. Frequency of occurrence of various levels of emotional intelligence, according to the method of emotional intelligence diagnostics for the entire sample of respondents, %

По методике МЭИ, в общей выборке респондентов компоненты ЭИ распределились следующим образом (рис. 1).

Показатель «Осознание своих чувств и эмоций» (ОСЭ) – $4,7 \pm 0,1$ стена, по сравнению с нормой соответствует среднему уровню. Это означает, что в среднем по выборке респондентов преобладают лица, имеющие средне-низкие способности к распознаванию роли своих чувств и эмоций в профессиональной деятельности и межличностных контактах. Кроме того, можно говорить о сложностях в распознавании ими своих эмоциональных качеств и их влиянии на социальную жизнь. Такие качества являются косвенными признаками сниженной самооценки человека, кроме того, они неверно представляют себе, как к ним относятся окружающие люди. Респонденты с средне-низкими показателями ОСЭ не опираются на свои интуитивные ощущения в процессе жизнедеятельности и межличностных коммуникациях.

Показатель «Управление своими чувствами и эмоциями» (УСЭ) – $8,2 \pm 0,3$ стена, что, согласно методике МЭИ, является высоким уровнем. Это говорит о том, что в среднем по выборке респондентов присутствуют лица с развитыми способностями к управлению своими эмоциями в различных жизненных ситуациях. То есть они обладают высоким уровнем контроля над своими эмоциональными реакциями и умеют использовать это качество в достижении желаемого ими результата. Как правило, это люди, относящиеся к себе и своим

возможностям положительно. Высокие показатели по шкале УСЭ свидетельствуют об адекватности эмоционального реагирования и умении контролировать себя в проявлении чувств, что способствует успешному решению проблем в профессиональной и иной социальной сфере жизнедеятельности.

Далее рассмотрим внутриличностный компонент ЭИ методики МЭИ в целом по выборке респондентов, который представлен суммой ОСЭ и УСЭ, составляет 12,9 стенов и относится к среднему уровню.

Средний показатель «Осознание чувств и эмоций других людей» (ОЭДЛ) по всей выборке респондентов составил $4,6 \pm 0,2$ стенов, что так же, как и ОСЭ относится к верхней границе низкого уровня развития этого качества личности. Это говорит нам о том, что в среднем у обследованных слушателей способность к симпатии, открытости, межличностному взаимодействию развита слабо. Они обладают ограниченными возможностями к сопереживанию, не понимают эмоции окружающих людей при общении, соответственно, испытывают трудности в интеграции и адаптации в обществе и коллективе сослуживцев.

По шкале МЭИ показатель «Управление чувствами и эмоциями других людей» (УЭДЛ) составил $5,5 \pm 0,2$, что свидетельствует о среднем уровне способности по всей выборке респондентов управлять чувствами и эмоциями окружающих людей. Это говорит нам о том, что обследуемые лица способны управлять эмоциями лиц, с которыми они общаются, да-

же могут редуцировать неадекватные аффективные реакции психически здорового собеседника. Они умеют интуитивно правильно выбрать линию своего поведения, принять нужные решения без унижения собеседника, хорошо ориентируются в сложившихся ситуациях, стараются объективно смотреть на проблему и проявлять гибкость в поведении.

Сумма шкал ОЭДЛ и УЭДЛ методики МЭИ составляет межличностный компонент ЭИ, в среднем по группе результат – 10,1 стен, это относится к среднему уровню.

Таким образом, в целом по исследованной выборке слушателей выявлена высокая способность управления своими эмоциями, средний уровень способности к управлению эмоциями окружающих людей и низкий уровень понимания эмоционального состояния в целом как своего, так и окружающих людей.

Управляющий аспект ЭИ представлен суммой шкал ОСЭ и УЭДЛ и составляет 13,7 стен, что соответствует высокому уровню. Понимающий аспект методики МЭИ составляет сумма стен по шкалам ОСЭ и ОЭДЛ – 9,3 стен, можно констатировать, что он в среднем по всей группе респондентов низкого уровня.

Таким образом, в обследованной выборке слушателей имеется преобладание управляющего аспекта ЭИ над понимающим, это

вероятно связано с тем, что у респондентов повышен уровень контроля над своими эмоциями и поведением (рис. 2).

Результаты эмпирического исследования ЭИ по опроснику Trait Emotional Intelligent Questionnaire показали следующие результаты. Согласно результатам описательной статистики опросника ЭИ, по всей выборке респондентов наиболее высокий результат среднего значения составляющих ЭИ отмечался по шкале благополучие (4,9 балла), эмоциональность (4,8 балла), самоконтроль (4,2 балла) и социальность (3,4 балла). Средние значения в выборке респондентов свидетельствовали о том, что у обследованных лиц был достаточный уровень ЭИ, при этом уровень социальности был ниже других средних показателей. При проверке нормальности распределения по критерию Колмогорова–Смирнова значения находятся в пределах допустимых статистических норм.

Общий интегральный показатель психологического благополучия по методике Рифф по всей выборке обследованных слушателей варьирует от 122 до 322 в стенах, средний показатель по всей выборке составил $398 \pm 23,1$ стен, что соответствует среднему уровню. При проверке нормальности распределения по критерию Колмогорова–Смирнова значения

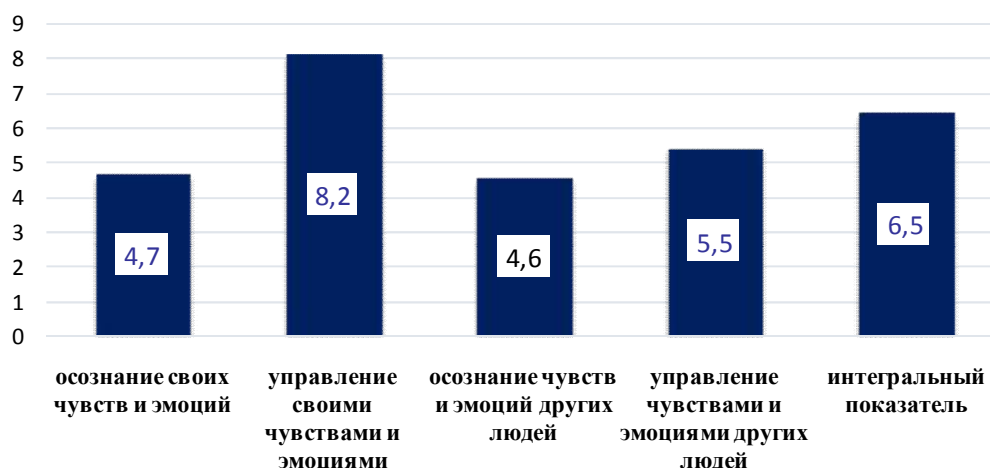


Рис. 2. Средние значения уровней компонентов эмоционального интеллекта по методике диагностики эмоционального интеллекта в общей выборке респондентов, стены
Fig. 2. Average values of levels for emotional intelligence components, according to method of emotional intelligence diagnostics in the total sample of respondents, scores

находятся в пределах допустимых статистических норм (табл. 2).

Частота встречаемости диапазонов психологического благополучия по тесту Рифф по всей выборке обследованных лиц распределилась следующим образом. При сравнении с нормами уровней психологического благополучия у 39,2 % обследованных респондентов выявлен высокий уровень, у 58,1 % – средний, 2,7 % – низкий. Это означает, что у большинства обследованных респондентов компоненты психологического благополучия распределены недостаточно равномерно.

Показатель по шкале «Автономность» распределился следующим образом: у 20,1 % респондентов выявлен низкий уровень, средний – у 48,2 %, высокий – у 31,7 %. Это означает, что только треть всех респондентов были достаточно самостоятельными и независимыми в принятии решений и стиле поведения. Они были способны противостоять давлению на них, регулировали свое поведение по своему усмотрению и оценивали себя объективно. Одна пятая всех обследованных слушателей была склонна к зависимости от чужого мнения и точки зрения, они не имели собственных позиций, предпочитали действовать согласно мнению окружающих людей, имели черты личностной незрелости.

По шкале «Компетентность» 37,9 % респондентов имели низкие показатели, 40,2 % – средние, 21,9 % – высокие: это означает, что более одной трети всех обследованных слушателей не обладает возможностью влияния на окружающих людей, такие люди недостаточно способны контролировать свою деятельность, не могут эффективно использовать данные им возможности роста, не способны улавливать тонкости условий и обстоятельств в выгодном им ключе. Эти люди испытывают значительные сложности в организации своей повседневной жизни, они считают, что не могут и не способны изменить негативные обстоятельства, не контролируют происходящее.

По шкале «Личностный рост» 23,3 % респондентов имеют низкие показатели, 54,9 % – средние, 21,8 % – высокие. Таким образом, практически одна четвертая часть респондентов не стремилась к личностному развитию, была закрыта для нового жизненного опыта, была склонна испытывать скуку и не имела жизненного интереса. При этом больше 20 % слушателей реализовали имеющийся у них потенциал в полном объеме, могут чувствовать и понимать, как у них происходит прогрессирование, личностное развитие в результате предпринимаемых ими действий.

Таблица 2

Психологическое благополучие по методике Рифф в общей выборке респондентов $n = 163$, сырые баллы

Table 2

Psychological well-being, according to the Ryff method in the total sample of respondents $n = 163$, raw scores

Показатель Indicator	Автономность Autonomy	Компетентность Competence	Личностный рост Personal growth	Позитивные отношения Positive relationships	Жизненные цели Life goals	Самопринятие Self-acceptance	Психологическое благополучие Psychological well-being
$M \pm m$	56,6 ± 1,1	51,1 ± 1,3	49,3 ± 0,8	49,2 ± 0,7	55,9 ± 1,1	55,3 ± 1,4	398 ± 23,1
Min	32	22	41	43	29	38	121
Max	69	66	79	68	68	72	434
σ	3,6	4,7	4,6	5,3	3,5	5,5	9,8
As	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,2	0,2
Критерий нормальности распределения Колмогорова–Смирнова / Kolmogorov–Smirnov test							
Значение Value	1,038	0,733	0,924	1,023	0,541	0,231	0,274
Asymp. Sig.	0,222	0,531	0,312	0,264	0,634	0,432	0,289

Примечание: Min – минимальное значение показателя, Max – максимальное значение показателя, σ – стандартное отклонение, As – асимметрия, Asymp. Sig. – вероятность.

Note: Min – minimum value of the indicator, Max – maximum value of the indicator, σ – standard deviation, As – asymmetry, Asymp. Sig. – probability.

Лица с высоким и средним уровнем по шкале личностного роста конструктивно и эффективно выстраивают отношения с окружающими людьми и способны менять свое поведение в зависимости от складывающихся обстоятельств.

По шкале «Положительные отношения» 35 % респондентов имели низкий показатель, 50,2 % – средний, только 14,7% – высокий. Это означает, что одна треть обследованных лиц имеет сложности в межличностных коммуникациях, у них ограниченное количество доверительных теплых контактов с людьми, они не могут быть открытыми к общению, не имеют способности заботиться об окружающих, склонны к изоляции и испытывают от этого чувство фрустрации. Чуть больше одной десятой от всех обследованных слушателей способны идти на компромиссы; для того чтобы поддерживать нужные им связи с людьми, у них имеется способность заботиться о людях, имеются эмоциональные привязанности.

По шкале «Жизненные цели» выявлено следующее распределение результатов по уровням: 34,5 % – низкий, 51,9 % – средний, 13,6 % – высокий. Таким образом, большая часть обследованных слушателей не имеет определенной цели в жизни, у них отсутствует или развита не в полной мере направленность в жизни. Кроме того, лица с низким и средним значением данного показателя не имеют твердых убеждений того, что у них в жизни есть источник и ресурсы, которые могут им помочь в формировании цели и путей ее достижения.

По шкале самопринятия респонденты распределились следующим образом: низкий уровень – 27,9 %, 58,4 % – средний, и только 2,7 % – высокий. Это говорит о том, что практически у всех слушателей имеется проблема с позитивным отношением к себе как к личности, люди не знают своих качеств и положительных сторон, негативно оценивают свое прошлое. Респонденты не удовлетворены собой, склонны к разочарованию от своих поступков, расстраиваются по поводу своих особенностей характера, поведения и достижений.

Таким образом, уровень субъективного благополучия в обследованной выборке респондентов диктует необходимость проведения большей части представителей данной группы психокоррекционных мероприятий, направленных на повышение самооценки и

Таблица 3
Частота встречаемости различных уровней психологического благополучия по методике Рифф по всей выборке респондентов, %

Table 3
Frequency of occurrence of various levels of psychological well-being, according to the Ryff method for the entire sample of respondents, %

Шкалы Рифф Ryff's scales	Уровни / Levels		
	низкий low	средний average	высокий high
автономность autonomy	20,1	48,2	31,7
компетентность competence	37,9	40,2	21,9
личностный рост personal growth	23,3	54,9	21,8
позитивные отношения positive relationships	35,1	50,2	14,7
жизненные цели life goals	34,5	51,9	13,6
самопринятие self-acceptance	27,9	58,4	13,7
психологическое благополучие psychological well-being	39,2	58,1	2,7

формирование позитивных жизненных установок (табл. 3).

С применением ранговой корреляции Спирмена нами были выявлены достоверные корреляционные связи между переменными ОСЭ – компетентность ($r = 0,235, p \leq 0,001$), жизненные цели ($r = 0,247, p \leq 0,001$). Выявлено значимое взаимное влияние переменных УСЭ и позитивные отношения ($r = 0,318, p \leq 0,001$). Переменные ОЭДЛ и компетентность ($r = 0,347, p = 0,001$) и самопринятие ($r = 0,347, p = 0,001$) УЭДЛ и личностный рост ($r = 0,315, p \leq 0,001$), позитивные отношения ($r = 0,314, p \leq 0,001$) (рис. 3). Интегральный показатель ЭИ по методике МЭИ положительно коррелировал со шкалами методики Рифф жизненные цели и социальность ($r = 0,322, p \leq 0,001$) и самопринятие ($r = 0,220, p \leq 0,001$) (табл. 4).

Таким образом, по всей выборке обследованных респондентов выявлено влияние составляющих ЭИ на психологическое благополучие личности.

Таблица 4
Ранговые корреляции Спирмена между составляющими эмоционального интеллекта и субъективного благополучия по всей выборке обследованных лиц

Spearman's rank correlations between the components of emotional intelligence and subjective well-being across the entire sample of surveyed individuals

Показатель Indicator		Компетентность Competence	Личностный рост Personal growth	Позитивные отношения Positive relationships	Жизненные цели Life goals	Самопринятие Self-acceptance
Осознание своих чувств и эмоций Awareness of one's feelings and emotions	<i>r</i>	0,235*	0,179	0,291	0,247*	0,222
	<i>p</i>	0,001	0,343	0,341	0,001	0,231
Управление своими чувствами и эмоциями Management of one's feelings and emotions	<i>r</i>	0,054	0,014	0,318*	0,234	0,211
	<i>p</i>	0,765	0,941	0,001	0,211	0,321
Осознание чувств и эмоций других людей Awareness of feelings and emotions of other people	<i>r</i>	0,347*	0,106	0,283	0,220	0,220*
	<i>p</i>	0,001	0,579	0,129	0,111	0,001
Управление чувствами и эмоциями других людей Management of feelings and emotions of other people	<i>r</i>	0,374	0,315*	0,314*	0,441	0,440
	<i>p</i>	0,001	0,001	0,001	0,221	0,341
Интегральный показатель Integral indicator	<i>r</i>	0,346	0,054	0,362	0,322*	0,314*
	<i>p</i>	0,341	0,779	0,150	0,001	0,001

Примечание: *r* – модуль коэффициента корреляции; уровень силы связи: $r > 0,01 \leq 0,29$ – слабая положительная связь, критический уровень статистической значимости коэффициента корреляции при $p \leq 0,001$.

Note: *r* – modulus of the correlation coefficient; the level of bond strength: $r > 0,01 \leq 0,29$ is a weak positive relationship, the critical level of statistical significance of the correlation coefficient at $p \leq 0,001$.

Для определения компонентов ЭИ, являющихся факторами, способствующими формированию субъективного благополучия личности, нами был проведен факторный анализ, который включал 9 элементарных переменных, представленных шкалами теста МЭИ и показателями внутриличностного, межличностного ЭИ, помогающими и управляющими аспектами ЭИ.

По результатам факторного анализа определилась модель с тремя факторными значениями, превышающими 1,0 (рис. 4).

F_1 (38,0 %, $r = 8,51$) сгруппировал элементарные переменные, значения которых превышали 0,5: ОСЭ (0,92), ОЭДЛ (0,82), что говорит об «осознании своих и чужих эмоций».

F_2 объяснял 23,0 % совокупной дисперсии с компонентом собственного значения $r = 5,33$ и включал шкалы тестовых методик: УСЭ

(0,83), межличностный эмоциональный интеллект (0,78), что свидетельствовало о том, что субъективному благополучию личности способствует «умение управлять своими эмоциями и развитый межличностный ЭИ».

F_3 (9,6 %, $r = 2,91$) определен нами как «управление своими и чужими эмоциями» собрал переменные, вес которых был выше 0,5: УСЭ (0,82), управляющий аспект (0,89) (табл. 5).

Таким образом, факторами, значимо влияющими на формирование субъективного благополучия личности являются: способность к осознанию своих и чужих эмоций (38,0 %, $r = 8,51$) и умение ими управлять (23,0 %, $r = 5,33$), (9,6 %, $r = 2,91$).

Для определения достоверности предложенной нами модели факторов, способствующих психологическому благополучию

личности, было проведено математическое моделирование с применением полиномиального тренда второго порядка. Для каждого фактора были вычислены прогностические уравнения, которые представлены на рис. 5.

Коэффициент аппроксимации F_1 «социальная компетентность и самопринятие» составил 0,7435, что говорит о повышенной

вероятности реализации представленной нами модели при переносе ее на генеральную совокупность. F_2 «социальная компетентность и самопринятие» с более низким коэффициентом аппроксимации – 0,6627. F_3 «целеустремленность и эмоциональная компетентность» – 0,7804.

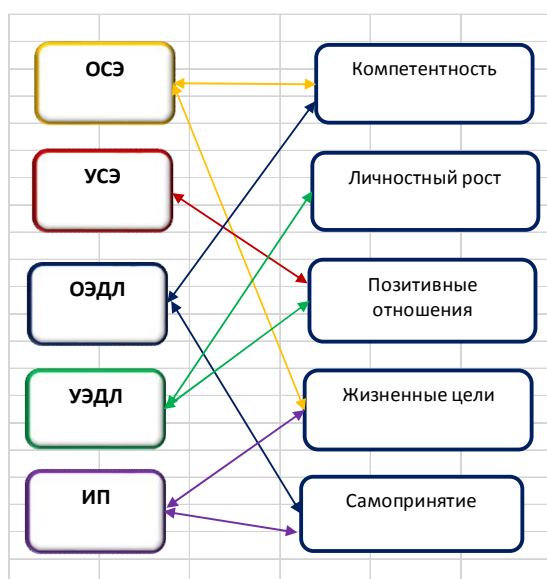


Рис. 3. Корреляционная плеяда между составляющими эмоционального интеллекта и субъективного благополучия, вся выборка респондентов
Fig. 3. Correlation galaxy between components of emotional intelligence and subjective well-being, entire sample of respondents

Примечание: ОСЭ – осознание своих чувств и эмоций, УСЭ – управление своими чувствами и эмоциями, ОЭДЛ – осознание чувств и эмоций других людей, УЭДЛ – управление чувствами и эмоциями других людей, ИП – интегральный показатель.
Note: ОСЭ – awareness of one's feelings and emotions, УСЭ – management of one's feelings and emotions, ОЭДЛ – awareness of feelings and emotions of other people, УЭДЛ – management of feelings and emotions of other people, ИП – integral indicator.

Таблица 5
Влияние компонентов эмоционального интеллекта на формирование субъективного благополучия
Table 5
Influence of emotional intelligence components on the formation of subjective well-being

Шкалы тестовых методик Test scales	Факторы* Factors*		
	F_1	F_2	F_3
осознание своих чувств и эмоций awareness of one's feelings and emotions	0,92		
управление своими чувствами и эмоциями management of one's feelings and emotions		0,83	0,82
осознание чувств и эмоций других людей awareness of feelings and emotions of other people	0,82		
управление чувствами и эмоциями других людей management of feelings and emotions of other people			
интегральный показатель integral indicator			
внутриличностный эмоциональный интеллект intrapersonal emotional intelligence			
межличностный эмоциональный интеллект interpersonal emotional intelligence		0,78	
управляющий аспект controlling aspect			0,69
помогающий аспект helping aspect			0,52
компонент component	8,51	5,33	2,91
дисперсия, % variance, %	38,0	25,0	9,6

Примечание: * – учет факторных нагрузок составил 0,5 и более.

Note: * – factor loads accounting was 0.5 and more.

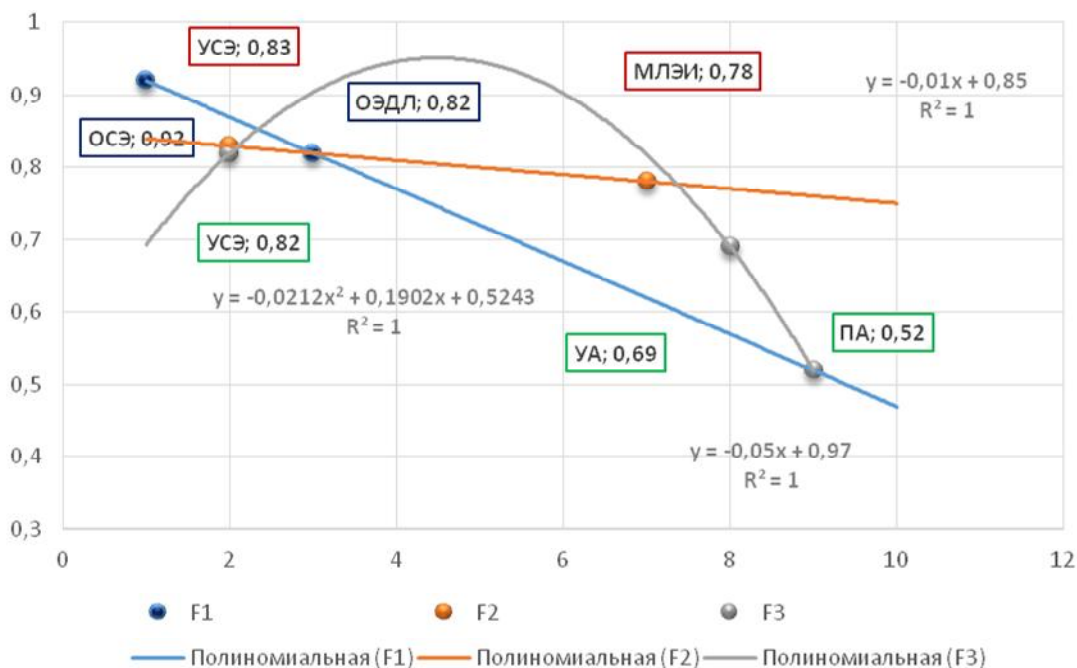


Рис. 4. Факторный анализ методом главных компонент с применением процедуры вращения норммакс с нормализацией Кайзера
Fig. 4. Factor analysis by the principal component method using the norimax rotation procedure with Keiser normalization

Примечание: ОСЭ – осознание своих чувств и эмоций, УСЭ – управление своими чувствами и эмоциями, ОЭДЛ – осознание чувств и эмоций других людей, ВЛЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект, МЛЭИ – межличностный эмоциональный интеллект, УА – управляющий аспект, ПА – помогающий аспект.
Note: ОСЭ – awareness of one's feelings and emotions, УСЭ – management of one's feelings and emotions, ОЭДЛ – awareness of feelings and emotions of other people, ВЛЭИ – intrapersonal emotional intelligence, МЛЭИ – interpersonal emotional intelligence, УА – controlling aspect, ПА – helping aspect.



Рис. 5. Математическое моделирование с применением полиномиального тренда второго порядка, где R – коэффициент аппроксимации, макс. величина которого равна 1,0
Fig. 5. Mathematical modeling using a second-order polynomial trend, where R is the approximation coefficient, the maximum value of which is 1.0

Таким образом, факторами, влияющими на формирование субъективного благополучия личности, являются следующие компоненты ЭИ: способность к осознанию своих и чужих эмоций (38,0 %, $r = 8,51$) умение ими управлять (23,0 %, $r = 5,33$), социальная и эмоциональная зрелость личности (38,0 %, $r = 8,51$), социальная компетентность и самопринятие (23,0 %, $r = 5,33$), целеустремленность (9,6 %, $r = 2,91$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило прийти к выводу о том, что эмоциональный интеллект помогает формировать субъективное благополучие личности за счет межличностного и внутриличностного компонентов. Оптимальная адаптация человека к жизненным условиям приводит к субъективному ощущению личности своего психологического благополучия. Биологические, психологические, социальные составляющие психиче-

ского здоровья личности являются равнозначными для формирования благополучия личности. Человек взаимодействует с социальным обществом через систему межличностных коммуникаций. Формирование успешного общественного контакта является трудоемким процессом, требующим наличия высокого ЭИ. В то же время самореализация человека в социальном обществе способствует повышению его субъективного благополучия. Человек, у которого высокий уровень ЭИ, легче контактирует с людьми, добивается своих целей, соответственно, у него выше уровень самореализации и субъективного благополучия. Видится целесообразным продолжение дальнейших междисциплинарных научных исследований, направленных на глубокое изучение взаимного влияния эмоционального интеллекта и чувства субъективного благополучия, что будет способствовать повышению качества жизни и социальной активности граждан.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шафаи Х., Ичитовкина Е.Г., Жернов С.В. Психосоциальные аспекты эффективности комплексного реабилитационного лечения пациентов с психосоматическими заболеваниями // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2023. Т. 22. № 1. С. 55-66. DOI [10.20310/1810-231X-2023-22-1-55-66](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2023-22-1-55-66); EDN: [WENHBB](#)
2. Кравцова А.К. Эмоциональный интеллект лидера организации как фактор изменения организационной культуры: автореф. ... канд. психол. наук. М., 2013. 24 с. EDN: [SUVAKZ](#)
3. Кужильная А.В. О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 1 (60). С. 83-85. EDN: [TMDJKV](#)
4. Бенко Е.В. Субъективное благополучие человека, переживающего нормативный кризис развития личности: автореф. ... канд. психол. наук. Челябинск, 2017. 23 с. EDN: [ZQEELJ](#)
5. Adams T.L. Leader emotional intelligence and workgroup engagement: a quantitative correlational study: diss. University of Minnesota, 2013.
6. Деревянко С.П., Скорик Я.С. Роль эмоционального интеллекта в психологическом благополучии молодых людей // Вестник Полоцкого государственного университета. Педагогические науки. 2018. № 7. С. 91-95. EDN: [UXAZYC](#)
7. Yuksel A. Relationship between the spiritual and organizational leadership cynicism: emotional intelligence effect of vehicle // Российский академический журнал. 2015. Т. 32. № 2. С. 104-108. EDN: [VCVSHZ](#)
8. Алимбаева Р.Т., Есназарова Л.У. Теоретические аспекты эмоционального интеллекта // Инновационная наука. 2017. Т. 1. № 3. С. 242-243. EDN: [YGFZDV](#)
9. Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых: автореф. ... канд. психол. наук. М., 2015. 26 с. EDN: [ZPPOZZ](#)
10. Коваль Н.А. Ценностная обусловленность развития духовности в отрогенезе // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2013. № 1 (260). С. 73-75. EDN: [RPOZAV](#)
11. Каранетян Л.В. Исследование благополучия в отечественной психологии // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2017. № 2 (40). С. 132-137. EDN: [YSRQWR](#)
12. Алферова М.А., Аристова И.Л. Эмоциональный интеллект и психологические теории эмоций // Universum: Психология и образование. 2017. № 12 (42). С. 19-25.

13. Ичитовкина Е.Г., Соловьев А.Г., Жернов С.В., Гонтарь В.Н. Профилактика психической травматизации сотрудников органов внутренних дел в чрезвычайной ситуации биолого-социального характера // Экология человека. 2022. № 1. С. 61-68. DOI [10.17816/humeco80085](https://doi.org/10.17816/humeco80085); EDN [ACJVLO](https://www.edn.ru/ACJVLO)
14. Манойлова М.А. Эмоциональный интеллект будущего педагога: акмеологическая диагностика и методы развития. М.: Poleograff Press, 2008. 128 с. EDN: [QXSQIX](https://www.edn.ru/QXSQIX)
15. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82-93. EDN: [NTJYQD](https://www.edn.ru/NTJYQD)

REFERENCES

1. Shafaei H., Ichitovkina E.G., Zhernov S.V. Psychosocial aspects for effectiveness of complex rehabilitation treatment among patients with psychosomatic diseases. *Psychological-Pedagogical Journal "Gaudeamus"*, 2023, vol. 22, no. 1, pp. 55-66. (In Russian). DOI [10.20310/1810-231X-2023-22-1-55-66](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2023-22-1-55-66)
2. Kravtsova A.K. Emotional Intelligence of an Organization Leader as a Factor of Organizational Culture Change. Cand. psychol. sci. diss. theses. Moscow, 2013, 24 p. (In Russian).
3. Kuzhilnaya A.V. On the approaches to study subjective personality well-being in foreign researches. *Psychopedagics in Law Enforcement*, 2015, no. 1 (60), pp. 83-85. (In Russian).
4. Benko E.V. Subjective Well-Being of a Person Experiencing a Normative Crisis of Personality Development. Cand. psychol. sci. diss. theses. Chelyabinsk, 2017, 23 p. (In Russian).
5. Adams T.L. Leader Emotional Intelligence and Workgroup Engagement: A Quantitative Correlational Study. Diss. University of Minnesota, 2013.
6. Derevyanko S.P., Skorik Ya.S. Role of emotional intelligence in psychological well-being of young adults. *Herald of Polotsk State University. Series E. Pedagogical Sciences*, 2018, no. 7, pp. 91-95. (In Russian).
7. Yuksel A. Relationship between the spiritual and organizational leadership cynicism: emotional intelligence effect of vehicle. *Russian Academic Journal*, 2015, vol. 32, no. 2, pp. 104-108.
8. Alimbayeva R.T., Esnararova L.U. Theoretical aspects of emotional intelligence. *Innovation Science*, 2017, vol. 1, no. 3, pp. 242-243. (In Russian).
9. Kiseleva T.S. Emotional Intelligence as a Vital Resource and its Development in Adults. Cand. psychol. sci. diss. theses. Moscow, 2015, 26 p. (In Russian).
10. Koval N.A. Value conditionality in the development of spirituality in otogeneze. *Izvestia Voronezh State Pedagogical University*, 2013, no. 1 (260), pp. 73-75. (In Russian).
11. Karapetyan L.V. The study of well-being in Russian psychology. *Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev*, 2017, no. 2 (40), pp. 132-137. (In Russian).
12. Alferova M.A., Aristova I.L. Emotional intelligence and psychological theories of emotion. *Universum: psikhologiya i obrazovanie*, 2017, no. 12 (42), pp. 1-7. (In Russian).
13. Ichitovkina E.G., Solovyov A.G., Zhernov S.V., Gontar V.N. Mental traumatization prevention of internal affairs bodies employees in biological and social emergency situation. *Ekologiya cheloveka (Human Ecology)*, 2022, no. 1, pp. 61-68. (In Russian). DOI [10.17816/humeco80085](https://doi.org/10.17816/humeco80085)
14. Manoylova M.A. Emotional Intelligence of a Future Teacher: Acmeological Diagnostics and Development Methods. Moscow, Poleograff Press, 2008, 128 p. (In Russian).
15. Zhukovskaya L.V., Troshikhina E.G. K. Ryff's Scale of psychological well-being. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2011, vol. 32, no. 2, pp. 82-93. (In Russian).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Ичитовкина Елена Геннадьевна – доктор медицинских наук, доцент, главный психиатр. Управление медицинского обеспечения Департамента по материально-техническому и медицинскому обеспечению МВД России, г. Москва, Российская Федерация.

E-mail: elena.ichitovckina@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8876-6690>

Вклад в статью: общая концепция и окончательное утверждение тематики статьи, анализ полученных результатов, статистическая обработка результатов, написание части текста.

Elena G. Ichitovkina – Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Chief Psychiatrist. Medical Support Department of Department of Logistics and Medical Support of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Moscow, Russian Federation.

E-mail: elena.ichitovckina@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8876-6690>

Contribution: main article conception and final article subject matter approval, results statistical processing, text part writing.

Жернов Сергей Вячеславович – кандидат психологических наук, ассистент кафедры социальной и возрастной психологии. Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация.

E-mail: sergern@rambler.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6250-9123>

Вклад в статью: общая идея статьи, разработка методики исследования, анализ полученных результатов, написание части текста, корректировка текста статьи.

Завадский Александр Николаевич – магистрант дефектологического факультета Института детства. Московский педагогический государственный университет, г. Москва, Российская Федерация.

E-mail: zavajob@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1305-911X>

Вклад в статью: анализ и обработка полученных результатов, написание части текста и корректировка статьи.

Sergey V. Zhernov – Candidate of Psychology, Assistant of Social and Developmental Psychology Department. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation.

E-mail: sergern@rambler.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6250-9123>

Contribution: main study conception, research methods development, obtained results analysis, text part writing, article text editing.

Alexander N. Zavadsky – Master's Degree Student of Defectology Faculty of Institute of Childhood. Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russian Federation.

E-mail: zavajob@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1305-911X>

Contribution: analysis and processing of obtained results, text part writing, article text editing.