

УДК 37.015.3+159.923.33

DOI 10.37386/2413-4481-2024-2-65-71

Марина Ивановна Ефанова*Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия, efanovamariv@mail.ru***Елена Сергеевна Вигандт***Краевой кризисный центр для женщин, г. Барнаул, Россия, lena.wigandt.99@mail.ru*

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлено исследование влияния эмоционального интеллекта на психологическое и социальное благополучие студентов. Установлено, что компоненты эмоционального интеллекта положительно связаны с психологическим и социальным благополучием студентов. Выявлено, что такие компоненты эмоционального интеллекта, как понимание эмоций, управление своими и чужими эмоциями, оказывают наибольшее влияние на психологическое и социальное благополучие.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; психологическое благополучие; социальное благополучие; социальная фрустрация; социальная эксклюзия.

Marina I. Yefanova*Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia, efanovamariv@mail.ru***Yelena S. Vigandt***Regional Crisis Center for Women, Barnaul, Russia, lena.wigandt.99@mail.ru*

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL WELL-BEING OF STUDENTS

Abstract. The article studies how emotional intelligence influences the psychological and social well-being of students. The components of emotional intelligence have been found to be positively associated with the psychological and social well-being of students. It has been revealed that such components of emotional intelligence as understanding emotions, managing one's own and others' emotions have the greatest impact on psychological and social well-being.

Keywords: emotional intelligence; psychological well-being; social well-being; social frustration; social exclusion.

Интерес к вопросу эмоционального интеллекта в современном обществе довольно высок. Современные исследования эмоционального интеллекта основываются на ключевых идеях разработчиков этого конструкта (П. Саловей и Д. Мэйерс, Д. Гоулман, Д. В. Люсин и др.). П. Саловей и Д. Мэйерс определяют эмоциональный интеллект как способность воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, а также регулировать эмоции (свои и чужие). С точки зрения авторов, эмоциональный интеллект имеет четырехкомпонентную структуру, которая осваивается человеком онтогенетически последовательно: идентификация эмоций (обнаружение и распознавание эмоций); использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности (способность использовать эмоции для направления внимания на важные события, решения задач); понимание эмоций (способность понимать комплексы эмоций, связи между ними); управление эмоциями (способность к контролю за эмоциями, осознанию своих эмоций) [1].

Д. Гоулман расширяет идеи П. Саловей и Д. Мэйерса об эмоциональном интеллекте за счет вклю-

чения в его объяснение личностных и социальных навыков, способствующих управлению своим и чужим эмоциональным состоянием. Исходя из этого, он понимает эмоциональный интеллект как «способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей» [2, с. 327].

Структура эмоционального интеллекта Д. Гоулмана иерархична и включает пять составляющих: идентификация эмоциональных состояний, управление и вхождение в эмоциональные состояния, распознавание эмоциональных состояний других, установление межличностных отношений с другими. В дальнейшем Д. Гоулман доработал структуру эмоционального интеллекта и теперь она включает в себя четыре компонента: самосознание; самоконтроль; социальное понимание; управление взаимоотношениями [2].

В отечественной психологии идея связи аффекта и интеллекта разрабатывалась Л. С. Выготским, С. Л. Рубинштейном, А. Н. Леонтьевым и др., но именно проблема эмоционального интеллекта подробно рассматривалась в трудах Д. В. Люсина.

В своей работе автор рассматривал эмоциональный интеллект как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [3]. В свою очередь, способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, то есть установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; идентифицировать эмоцию – установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет. Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию [3].

Д. В. Люсин вводит два новых понятия: внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. Данные представления в какой-то степени пересекаются с теорией Д. Гоулмана о личностных навыках (способностях, определяющих, как управлять собой) и социальных навыках (способностях, определяющих, как управлять отношениями с людьми) [2]. Но теория эмоционального интеллекта Д. В. Люсина отлична от других теорий тем, что автор не опирается на личностные характеристики в рассмотрении внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта.

Анализ современных исследований свидетельствует о значительном интересе к этому феномену со стороны отечественных психологов. Исследования показали связь эмоционального интеллекта со способами совладающего поведения [4], с субъективным благополучием и счастьем [5, 6], с толерантностью [7], с эмоциональным выгоранием и психологическим здоровьем [8]. Было установлено, что отсутствие (или недостаточная развитость) способности распознавать свои эмоции и эмоции других людей, а также затруднения в их регуляции приводят к выбору неэффективных стратегий совладения с трудными жизненными ситуациями, эмоциональному выгоранию и нарушению психологического здоровья, к трудностям как в учебной, так и в профессиональной деятельности, а следовательно, к снижению ощущения благополучия в жизни.

Несмотря на многочисленные исследования связи эмоционального интеллекта с разными психологическими конструктами, открытым остается вопрос о влиянии эмоционального интеллекта на психологическое и социальное благополучие, что и определило цель нашей работы.

Психологическое благополучие рассматривается нами как позитивное функционирование личности, позволяющее выстраивать доверительные отношения с окружающими, проявлять независимость и самопринятие, испытывать потребность в достижении целей и личностном росте [9].

Социальное благополучие более сложный конструкт, так как рассматривается разными научными областями, такими как философия, социология, экономика, педагогика и др. Психологический аспект социального благополучия заключен в понимании данного конструкта через удовлетворенность своим социальным положением, отношением с людьми и обществом, успешность в социальной среде [10, 11]. В контексте данного исследования социальное благополучие, а точнее неблагополучие, рассматривается через такие феномены, как социальная эксклюзия (переживание личностью социальной изоляции) [12] и социальная фрустрация (невозможность реализации актуальных социальных потребностей) [13].

Мы предположили, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше уровень психологического благополучия у студентов; чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше уровень социального благополучия у студентов; показатели эмоционального интеллекта выступают предикторами психологического и социального благополучия у студентов.

В нашем исследовании приняли участие 128 респондентов. Это студенты Алтайского государственного педагогического университета, института психологии и педагогики и института физической культуры и спорта. Из них 81 девушка и 47 юношей возрастом от 18 до 23 лет. M (среднее значение) = 19,5; SD (стандартное отклонение) = 1,49.

Для изучения эмоционального интеллекта использовался опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д. В. Люсин), который позволяет изучить способность к пониманию и управлению как своих эмоций, так и чужих [3]. Психологическое благополучие диагностировалось с помощью опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко) [9], в которой измеряется выраженность составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия. Изучение социальной фрустрированности, как показателя социального неблагополучия, осуществлялось с помощью опросника «Уровень социальной фрустрированности» (Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев, М. А. Бербин) [13]. В опроснике диагностируется удовлетво-

ренность в сферах взаимоотношений с родными и близкими, социальным окружением (друзья, коллеги и т. д.), удовлетворенность социальным статусом, социально-экономическим положением, здоровьем и работоспособностью. Целью опросника социальной эксклюзии М. П. Шульмина является выявление четырех ее компонентов: личностная уязвимость, конформизм, агрессия, направленная вовне, агрессия, направленная на себя [12].

В целом анализ данных, полученных по этим методикам, позволяет охарактеризовать студентов как способных распознавать, управлять эмоциональными переживаниями, но наблюдаются трудности с идентификацией эмоций, с пониманием причин их возникновения.

Студенты могут выстраивать доверительные отношения с окружающими, проявлять самостоятельность, стремиться к самореализации и самопознанию, ставить жизненные цели, позитивно относиться к своему прошлому опыту. При этом установлено, что некоторые студенты отмечают отсутствие собственного развития, трудности в реализации своих способностей, неудовлетворенность от собственной жизни, сложности в построении новых отношений.

Респонденты чувствительно воспринимают отвергнутость, изоляцию, чувствуют неудовлетворенность собственной жизнью. Наиболее выраженным среди факторов социальной эксклю-

зии явился фактор конформизма. Для студентов свойственно приспособление, пассивное согласие с существующим порядком, мнениями, взглядами, которые преобладают в конкретной социальной группе. Именно фактор конформизма наиболее выражен среди данной выборки, то есть при проживании опыта социальной эксклюзии студенты выстраивают свое поведение в направлении приспособления, пассивного согласия с существующим порядком, с мнениями и взглядами, существующими в конкретной социальной группе, в которую личность желает быть принятой.

В ходе анализа полученных данных мы выяснили, что для большинства респондентов характерно ощущение уверенности и благополучия в социуме. Они умеют адаптироваться в общественной среде, проявляют гибкость в зависимости от социальных изменений. Большинство студентов удовлетворены своими отношениями с близкими людьми, социально-экономическим положением, положением в обществе, работоспособностью и здоровьем. Однако мы отмечаем, что некоторые респонденты испытывают сложности в системе социальных коммуникаций.

Для проверки допущения гипотезы о связи эмоционального интеллекта и психологического благополучия нами был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена (табл. 1).

Таблица 1

Корреляционные связи между показателями эмоционального интеллекта и психологического благополучия у студентов

| Психологическое благополучие | Шкалы | Эмоциональный интеллект | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------|-------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | | МЭИ | ВЭИ | ПЭ | УЭ | МП | МУ | ВП | ВУ | ВЭ | ОЭИ |
| | ПОД | ,331 ** | ,147 | ,229 ** | ,243 ** | ,180* | ,417* | ,217* | ,172 | ,03 | ,258** |
| | АВТ | ,345** | ,363** | ,386** | ,370** | ,297** | ,302** | ,358** | ,372** | ,190 | ,416** |
| | УО | ,498** | ,420** | ,482** | ,446** | ,395** | ,472** | ,475** | ,452** | ,109 | ,513** |
| | ЛР | ,369** | ,348** | ,390** | ,357** | ,301** | ,361** | ,378** | ,405** | ,070 | ,405** |
| | ЦЖ | ,397** | ,369** | ,489** | ,302** | ,387** | ,310** | ,489** | ,359** | ,037 | ,425** |
| | САМОП | ,373** | ,281** | ,329** | ,312** | ,302** | ,340** | ,302** | ,350** | ,088 | ,362** |
| | БА | -,420** | -,351** | -,411** | -,388** | -,308** | -,427** | -,424** | -,390** | -,092 | -,440** |
| | ОЖ | ,364** | ,333** | ,419** | ,289** | ,341** | ,311** | ,415** | ,359** | ,016 | ,384** |
| | ЧС | ,404** | ,231** | ,328** | ,293** | ,311** | ,402** | ,285** | ,326** | ,017 | ,340** |
| | ПС | ,618** | ,551** | ,633** | ,578** | ,523** | ,559** | ,582** | ,568** | ,194* | ,662** |

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$; ** – уровень значимости $p \leq 0,01$; *** – уровень значимости $p \leq 0,001$

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

ОЭИ – общий показатель эмоционального интеллекта

ПОД – Положительные отношения с другими

АВТ – Автономия

УО – Управление окружением

ЛР – Личностный рост

ЦЖ – Цель в жизни

САМОП – Самопринятие

БА – Баланс аффекта

ОЖ – Осмысленность жизни

ЧС – Человек как открытая система

ПС – Психологическое благополучие

В ходе корреляционного анализа мы выявили, что между показателями эмоционального интеллекта и психологического благополучия существует прямая положительная связь. Чем более развит у студентов внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект, тем в большей степени они проявляют самостоятельность и автономность в обществе, имеют четкие цели в жизни и намерение их реализовать, стремятся к самораз-

витию и самореализации, у них четко прослеживается временная перспектива и позитивное самоотношение, респонденты умеет выстраивать доверительные отношения с окружающими.

Для проверки допущения гипотезы о том, что развитый эмоциональный интеллект связан с социальным благополучием, нами был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена (табл. 2).

Таблица 2

Корреляционные связи между показателями эмоционального интеллекта и социального благополучия

| Эмоциональный интеллект | Социальная эксклюзия | | Социальная фрустрация | | | | |
|-------------------------|------------------------------|--|-----------------------|---------|---------|---------|---------|
| | Фактор личностной уязвимости | Фактор агрессии личности, направленный вовне | УДБСО | УДССС | УДСЭП | УДЗР | ОУСФ |
| МЭИ | -,291** | -,197* | -,055 | -,233** | -,194* | -,290** | -,241** |
| ВЭИ | -,280** | -,174* | -,179* | -,134 | -,150 | -,306** | -,217* |
| ПЭ | -,245** | -,209* | -,088 | -,156 | -,138 | -,315** | -,213* |
| УЭ | -,326** | -,165 | -,157 | -,182* | -,165 | -,291** | -,222* |
| МП | -,196* | -,175* | ,028 | -,127 | -,118 | -,253** | -,161 |
| МУ | -,282** | -,153 | -,140 | -,253** | -,237** | -,298** | -,265** |
| ВП | -,261** | -,193* | -,187* | -,141 | -,150 | -,315** | -,218* |
| ВУ | -,258** | -,201* | -,166 | -,125 | -,180* | -,299** | -,215* |
| ВЭ | -,197* | -,053 | -,028 | -,030 | -,008 | -,121 | -,038 |
| ОИЭ | -,311** | -,195* | -,119 | -,190* | -,184* | -,337** | -,245** |

Примечание: * – уровень значимости $p \leq 0,05$; ** – уровень значимости $p \leq 0,01$; *** – уровень значимости $p \leq 0,001$

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
 ОЭИ – общий показатель эмоционального интеллекта
 УДБСО – Удовлетворенность ближайшим социальным окружением
 УДССС – Удовлетворенность своим социальным статусом
 УДСЭП – Удовлетворенность социально-экономическим положением
 УДЗР – Удовлетворенность своим здоровьем и работоспособностью
 ОУСФ – Общий уровень социальной фрустрированности

В ходе корреляционного анализа нами была выявлена обратная отрицательная связь между показателями эмоционального интеллекта и показателями социального неблагополучия. Опираясь на данные, представленные в таблице 2, мы отмечаем, что чем ниже развито умение понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих, тем больше человек подвержен социальной фрустрированности. Когда респонденту трудно эмоционально реагировать на определенные изменения в обществе, проявлять чуткость к внутренним состояниям других людей, то он испытывает напряжение, неудовлетворенность достижениями и положением в социальной сфере. В связи с этим мы отмечаем, что когда студент не понимает свои

эмоции, не может их распознавать, не понимает причину возникновения тех или иных эмоциональных переживаний, ему сложно сдерживать проявление негативных эмоций, то он ощущает потерянность в социуме, испытывает неудовлетворенность своим образованием, работой, социально-экономическим статусом и положением в обществе. И наоборот, чем выше у респондентов развито умение понимать и осознавать как свои эмоциональные переживания, так и эмоции других людей, тем меньше они ощущают социальную эксклюзию и фрустрированность, а значит, испытывают большее социальное благополучие.

Для проверки допущения гипотезы о влиянии эмоционального интеллекта на психологическое

и социальное благополучие студентов нами был проведен регрессионный анализ. С помощью пошагового регрессионного анализа была построена статистически значимая модель ($F(3; 124 = 45,955$; $p < 0,001$), объясняющая половину дисперсии психологического благополучия ($R^2 = 0,515$) тремя предикторами.

Результаты регрессионного анализа продемонстрировали статистическую зависимость психологического благополучия от показателей эмоционального интеллекта «ПЭ» ($\beta = 0,313$, $p < 0,001$), «МУ» ($\beta = 0,297$, $p < 0,001$), «ВУ» ($\beta = 0,262$, $p = 0,001$). Регрессионный анализ показал, что на ощущение психологического благополучия, удовлетворенности собой и собственной жизнью оказывает влияние понимание эмоций, управление чужими эмоциями и управление своими эмоциями.

Умение студентов распознавать свои эмоциональные переживания, понимать причины их появления, вербализировать эмоциональные состояния способствует проявлению уверенности в собственных силах и поступках, ощущению комфорта. Понимание своего эмоционального состояния, поведенческих реакций на определенные ситуации способствует достижению поставленных целей, поиску вариантов для реализации личного потенциала. Понимая и принимая особенности своих эмоциональных переживаний, студент позитивно относится к себе и своему опыту, он стремится к получению новых знаний и навыков, реалистично оценивает жизненные перспективы.

Способность студентов понимать эмоции другого человека, а именно проявлять внимательность и отзывчивость к эмоциональным переживаниям другого, уметь по внешним признакам распознавать чувства человека, повышает его психологическое благополучие.

Умение студентов управлять своими эмоциональными переживаниями способствует повышению психологического благополучия, ощущения комфорта и удовлетворенности от собственной жизни. Студент, который может поддерживать свое настроение, управлять негативными переживаниями, проявляет адекватную эмоциональную реакцию на определенные обстоятельства, способен находить гармонию с собой, стремится к самопознанию и самораскрытию, он готов действовать и получать новый опыт, демонстрирует открытость миру, потому что умеет адекватно проявлять эмоции и знает, как эффективно справиться с негативными чувствами. Он обладает достаточной компетенцией в управлении своими эмоциями,

что, в свою очередь, приводит к положительному и позитивному принятию себя и, как следствие, повышает психологическое благополучие.

Способность студентов управлять эмоциями окружающих приводит к повышению психологического благополучия. Умение проявлять эмпатию, сопереживание, оказывать поддержку, быть рядом, влиять на настроение, помогать справиться с негативными чувствами оказывает положительное воздействие на студентов, так как они чувствуют, что могут быть полезны окружающим, что в них нуждаются и они способны помочь, это приводит к повышению психологического благополучия и комфорта. Ощущение нужности окружающим, ощущение, что ты готов выразить поддержку и оказать положительное воздействие, дать обратную связь, проявить заботу, помочь справиться с переживаниями, повышает твою значимость, поэтому студенты ощущают большую удовлетворенность собой и своей жизнью.

Мы отмечаем, что такие показатели могут говорить о том, что современные молодые юноши и девушки стремятся к пониманию себя и своих эмоций. Они нацелены на выстраивание гармоничных отношений с собой и окружающими, желают достичь успехов, чувствуют потребность в реализации своих возможностей, готовы к приобретению новых знаний и получению опыта. Похожие данные были получены исследователем И. А. Бердниковой. В своей работе «Эмоциональный интеллект как предиктор психологического благополучия студентов» автор делает вывод, что наибольшую предикторную значимость для ощущения личностью удовлетворенности собой и собственной жизнью имеют способности к пониманию своих эмоций, к пониманию чужих эмоций, а также к управлению своими эмоциями. Также автором в ходе проведенного корреляционного анализа было выявлено, что развитый эмоциональный интеллект связан со способностью у студентов выстраивать позитивные отношения с окружающими. И. А. Бердникова делает выводы о том, что чем лучше человек понимает свои собственные эмоции и может управлять ими, тем более целостно он воспринимает свою жизнь [14].

При этом мы отмечаем, что в нашем исследовании наибольшее влияние на психологическое благополучие оказывает понимание эмоций и управление чужими эмоциями. Такие показатели расширяют представление о влиянии эмоций на благополучие студентов.

Для проверки гипотезы о влиянии эмоционального интеллекта на социальное благополучие нами был проведен регрессионный анализ. В нашем исследовании одним из показателей социального благополучия выступает социальная фрустрированность. С помощью пошагового регрессионного анализа была построена статистически значимая модель ($F(1; 126 = 8,474; p = 0,004)$), объясняющая меньше половины дисперсии социальной фрустрированности ($R^2 = 0,056$) одним предиктором.

Результаты регрессионного анализа продемонстрировали статистическую зависимость социального благополучия (социальная фрустрированность) от показателя эмоционального интеллекта «МУ» ($\beta = -0,251, p = 0,004$). Нами было выявлено, что наибольшую предикторную значимость на ощущение благополучия личности в социуме оказывает управление чужими эмоциями. Умение воздействовать на эмоциональные переживания окружающих, снижать интенсивность негативных эмоций, влиять на настроение, оказывать поддержку, проявлять сопереживание, внимательность, чуткость способствуют выстраиванию положительных отношений с другими и миром в целом.

Для проверки гипотезы о влиянии эмоционального интеллекта на социальное благополучие (социальная эксклюзия) нами был проведен регрессионный анализ. С помощью пошагового регрессионного анализа была построена статистически значимая модель ($F(1; 126 = 10,240; p = 0,002)$), объясняющая меньше половины дисперсии факторов личностной уязвимости ($R^2 = 0,068$) одним предиктором.

Результаты регрессионного анализа продемонстрировали статистическую зависимость факторов личностной уязвимости от показателя эмоционального интеллекта «УЭ» ($\beta = -0,274 p = 0,002$). Нами было обнаружено, что наибольшую предикторную значимость на ощущение благополучия личности в социуме оказывает управление эмоциями.

Способность студентов управлять эмоциями, быть открытым для приятных и неприятных чувств, поддерживать положительное состояние и отвлекаться от негативных переживаний, воздействовать на настроение окружающих и снижать интенсивность нежелательных эмоций у других приводит к снижению личностной уязвимости. Иными словами, человек способен распознать такие симптоматические проявления, как тревожность, грусть, повышенную чувствительность и быть менее уязвимым, а значит, снижает веро-

ятность быть изолированным в обществе, что, в свою очередь, ведет к социальному благополучию.

Для проверки гипотезы о влиянии эмоционального интеллекта на социальное благополучие нами был проведен регрессионный анализ. Мы рассматриваем социальное благополучие/неблагополучие через социальную эксклюзию. С помощью пошагового регрессионного анализа была построена статистически значимая модель ($F(1; 126 = 6,156; p = 0,014)$), объясняющая меньше половины дисперсии факторов личностной уязвимости ($R^2 = 0,039$) одним предиктором.

Результаты регрессионного анализа показали статистическую зависимость факторов агрессии личности, направленную вовне от показателя эмоционального интеллекта «ПЭ» ($\beta = -0,216 p = 0,014$). Мы выяснили, что наибольшую предикторную значимость на социальное благополучие оказывает понимание эмоций. Умение студентов понимать причину тех или иных эмоциональных состояний, распознавать эти эмоции, вербально выражать свои переживания способствует тому, что студент демонстрирует адекватное выражение своих чувств. Способность студентов распознавать чувства других людей на основе невербальных проявлений (мимики, позы, жестов, скорости речи), умение проявить внимание и отзывчивость к эмоциональному состоянию, оказать поддержку другим людям приводит к тому, что он знает, как более конструктивно донести информацию до окружающих, поэтому он не использует агрессивное поведение как способ справиться с эмоциями, а значит, он менее подвержен социальной эксклюзии и способен выстраивать эффективные взаимоотношения с социумом, проявлять доверительные отношения и в большей степени ощущать социальное благополучие.

Таким образом, в ходе исследования нами было установлено, что между показателями эмоционального интеллекта, психологического и социального благополучия существует связь. Так было выявлено, что способность человека понимать и управлять как своими эмоциями, так и эмоциями других, связана с умением адекватно оценивать свои возможности, проявлять самостоятельность, выстраивать доверительные отношения с окружающими, реализовывать свой потенциал, позитивно относиться к себе и своему прошлому.

Нами было установлено, что такие компоненты эмоционального интеллекта, как понимание эмоций и управление своими и чужими эмоция-

ми, оказывают наибольшее влияние на психологическое и социальное благополучие. Умение студентов понимать эмоциональные переживания, реагировать на чувства других, управлять своими эмоциями ведет к принятию себя и окружающих, ощущению комфортного и эффективного взаимодействия с другими людьми, а значит, способствует повышению психологического и социального благополучия.

Данные о влиянии эмоционального интеллекта на социальное благополучие являются довольно актуальными и новыми в психологической науке и представляют перспективные векторы дальнейшего исследования.

Полученные результаты эмпирического исследования о влиянии эмоционального интеллекта на психологическое и социальное благополучие

объективировали необходимость использования этих данных в практике психолога. Мы видим необходимость в развитии компонентов эмоционального интеллекта для того, чтобы повысить у студентов ощущение удовлетворенности, комфорта и гармонизации отношений с обществом. Для этого психологу в высшем образовательном учреждении целесообразно разработать программу развития эмоционального интеллекта, результатами прохождения которой могут стать: владение понятиями «эмоциональный интеллект»; успешность взаимодействия с окружающими на основе понимания их эмоционального состояния; применение техник саморегуляции и отреагирования негативных эмоций; распознавание с помощью невербальных средств коммуникации текущего эмоционального состояния окружающих.

Список источников

1. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2008. № 5. С. 83–95.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А. П. Исаевой. М.: АСТ МОСКВА, 2009. 478 с.
3. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМин // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
4. Гаджибабаева Д. Р. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и способов совладающего поведения у студентов // Человеческий капитал. 2024. № 1 (181). С. 253–264.
5. Васильева О. С., Голова В. С. Связь эмоционального интеллекта с особенностями переживания счастья у студентов-психологов // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2023. Т. 6, № 2. С. 15–27.
6. 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.
7. Ефанова М. И. Взаимосвязь социального и эмоционального интеллекта с толерантностью у студентов // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2020. № 3 (44). С. 56–61.
8. Шингаев С. М., Юркова Е. В. Эмоциональный интеллект как ресурс профессионального здоровья педагога // Проблемы современного образования. 2023. № 5. С. 55–69.
9. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
10. Данильченко Т. В. Повышение субъективного социального благополучия при помощи социально-психологического тренинга // Education Sciences and Psychology. 2016. № 3. С. 158–170.
11. Данильченко Т. В. Субъективное социальное благополучие как научная проблема // Modern Science – Moderní věda. 2015. № 6. С. 78–90.
12. Шульмин М. П. Психологические факторы переживания личностью социальной эксклюзии // Сибирский психологический журнал. 2018. № 70. С. 17–33.
13. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Беребин М. А. Методика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и ее практическое применение: методические рекомендации. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2004. 28 с.
14. Бердникова И. А. Эмоциональный интеллект как предиктор психологического благополучия студентов: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2022. 227 с.

Статья поступила в редакцию 10.03.2024; одобрена после рецензирования 14.03.2024; принята к публикации 10.04.2024.

The article was submitted 10.03.2024; approved after reviewing 14.03.2024; accepted for publication 10.04.2024.