

УДК 159.923.33

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

*канд. психол. наук, доц. С.П. ДЕРЕВЯНКО, Я.С. СКОРИК
(Национальный университет «Черниговский коллегиум» имени Т.Г. Шевченко)*

Проанализированы эмоциональные особенности молодых людей с разными уровнями психологического благополучия.

Установлены различия в эмоциональном интеллекте: у лиц юношеского возраста с высоким уровнем психологического благополучия более развиты и осмыслены способности к распознаванию эмоций, эмпатии, самомотивации, управлению своими эмоциями. Также у этих лиц более выражено неосознаваемое стремление к рефлексии.

Выявлены различные способы достижения психологического благополучия молодыми людьми: позитивное эмоциональное общение, важные жизненные стремления (представители с высоким уровнем благополучия); яркая эмоциональность, стремление к самопринятию (с низким уровнем благополучия).

Сделан вывод о том, что у психологически неблагополучных молодых людей недостаточно сформированы механизмы взаимодействия осознанных и неосознанных эмоциональных способностей, а также их рефлексия.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологическое благополучие, осознанные и неосознанные эмоциональные способности.

Введение. Проблема психологического благополучия все чаще становится предметом исследований современных психологов. Такой интерес обусловлен стремлением ученых помочь современному человеку найти ориентир для поддержания внутреннего равновесия, гармоничности собственной личности. К тому же эмоциогенность условий жизни ежедневно повышается, что приводит к повышению интенсивности эмоциональных нагрузок на психику человека и влияет на внутреннее ощущение субъекта в постоянно меняющемся мире. Именно это предопределяет актуальность выбранной проблематики исследования, направленного на изучение эмоциональных особенностей психологически благополучного и психологически неблагополучного современного молодого человека.

Цель исследования – изучение эмоциональных особенностей (способностей к пониманию и управлению эмоциями) лиц юношеского возраста с разными уровнями психологического благополучия.

Проблема психологического благополучия личности привлекает внимание исследователей еще с середины XX ст. Теоретическим основанием этого феномена являются исследования Н. Бредберна, по мнению которого психологическое благополучие отражается в переживаниях человеком счастья или несчастья, общей удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью [1].

Сравнение психологического благополучия с другими сходными понятиями дает возможность выделить его главные характеристики. Понятие «психологическое благополучие» тесно связано с такими явлениями, как «субъективное благополучие», «счастье», «душевный комфорт», «психологическое здоровье», «качество жизни».

Понятие «субъективное благополучие» было введено в психологию Э. Динером, который считал, что ощущение собственного благополучия отражается в преобладании эмоций определенного спектра – позитивных или негативных [1].

Некоторые исследователи отождествляют понятия «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» [2], вместе с тем конструкт «субъективное благополучие» является более широким. А именно, в структуре этого явления выделяются социальная, духовная, физическая, материальная, психологическая составляющие [3].

Отождествление психологического благополучия с субъективным привело к тому, что исследователи стали связывать с этими двумя понятиями другой психологический конструкт – счастье. К примеру, М. Аргайл считал этот термин синонимом субъективного благополучия и выделил их общие характеристики: состояние переживания удовлетворенности жизнью и преобладание позитивных эмоций [4]. М. Селигман также отмечал тождественность понятий «счастье» и «благополучие», утверждая, что их объединяет преобладание позитивного эмоционального тонуса [5].

Родственным понятием по отношению к рассматриваемому нами феномену психологического благополучия является благополучие эмоциональное. По мнению И. Андреевой, переживанию эмоционального благополучия существенно способствует рефлексия, в частности глубокое осознание индивидом высокого уровня развития своего эмоционального интеллекта [6].

Другими понятиями, которые также являются близкими к психологическому благополучию, являются «душевный комфорт» и «душевное здоровье». Согласно П. Фесенко, психологическое благополучие исключает душевный дискомфорт и душевное нездоровье, поскольку раздражительность, неспособность принимать жизненное напряжение – характеристики душевного и психологического неблагополучия. Пониженный эмоциональный тон, враждебность, проблемная психосоматика – признаки ослабления душевного здоровья [7].

Со всеми вышеназванными понятиями тесно связана дефиниция «психологическое здоровье». Ученые считают, что объединительной характеристикой для этих понятий выступают экзистенциальные переживания личности и отношение к своей жизни [8].

О. Андронникова отмечает еще одно понятие, с которым связан термин «психологическое благополучие», – «качество жизни». Она предполагает, что эти понятия сближает субъективное удовлетворение своей жизнью. В то же время другие исследователи подчеркивают специфику качества жизни, которое состоит в социальной направленности на существующую действительность [8].

Анализ перечисленных выше понятий дает основания выделить основные характеристики психологически благополучной личности: удовлетворенность разными аспектами жизни, преобладание позитивного эмоционального тона, ценностное отношение к своей жизни. Соответственно ведущими признаками психологически неблагополучной личности выступают недовольство окружающей действительностью и преобладание негативных эмоций. Некоторые ученые важными чертами психологически неблагополучной личности считают также нарушения Я-концепции, аффективное реагирование, психическую дезадаптацию [8].

Таким образом, как зарубежные, так и отечественные психологи согласны во мнении, что психологическое благополучие свойственно здоровой личности, которая адаптирована к жизни и характеризуется, прежде всего, позитивным эмоциональным самочувствием.

Участники исследования. С целью изучения эмоциональных особенностей психологически благополучных и психологически неблагополучных молодых людей было проведено исследование, в котором приняли участие 75 человек (студенты гуманитарных факультетов национального университета «Черниговский коллегиум» имени Т.Г. Шевченко), из них 39 представителей мужского пола и 36 – женского. Средний возраст опрошенных – 19 лет.

Методики. В качестве исследовательского инструментария были применены: методика эмоционального интеллекта Н. Холла (основные шкалы: «эмоциональная осведомленность», «управление собственными эмоциями», «самотивация», «эмпатия», «распознавание эмоций»); «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Л. Пергаменщика и Н. Лепешинского (основные шкалы: «позитивные отношения с другими», «самопринятие», «автономия», «управление окружением», «личностный рост», «цель в жизни»); графический тест «Звезды и волны» У. Аве-Лаллемант (основные показатели: понимание эмоций; эмпатийность; эмоциональность; соотношение эмоционального и рационального).

К полученным в результате исследования данным были применены следующие методические процедуры: (1) формирование групп испытуемых с разным уровнем психологического благополучия (посредством кластерного анализа, метод К-средних); (2) сравнение выделенных групп испытуемых с разными уровнями психологического благополучия по обозначенным выше показателям эмоциональной сферы (сравнение данных происходило посредством использования *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок); (3) анализ комплекса взаимосвязей между основными показателями психологического благополучия и эмоциональной сферы личности (факторный анализ данных).

Основная часть. Анализ показателей психологического благополучия испытуемых продемонстрировал, что у большинства лиц юношеского возраста, независимо от пола, в целом по выборке наблюдаются средний или низкий уровни психологического благополучия и его составляющих. Наиболее сформированной в целом по выборке является такая составляющая психологического благополучия, как автономия, т.е. стремление к независимости и самостоятельности. Наименее сформированной составляющей психологического благополучия у лиц юношеского возраста является способность к управлению окружением, к тому же у юношей зафиксирована недостаточно выраженная способность к постановке жизненных целей, а у девушек слабо выраженным оказалось самопринятие.

Посредством кластеризации данных нами были сформированы группы молодых людей, которые характеризуются разным уровнем психологического благополучия – высоким ($n = 14$), средним ($n = 35$) и низким ($n = 26$). Статистическая достоверность различий между кластерами – на высоком уровне значимости ($p \leq 0,001$).

Сравнение средних значений показателей эмоциональной сферы в полярных группах (с высоким и низким уровнями психологического благополучия) показало наличие статистически достоверных различий: в группе испытуемых с высоким уровнем психологического благополучия преобладают общий показатель эмоционального интеллекта и его составляющих: эмоциональная осведомленность, самотивация ($p \leq 0,01$), эмпатия, распознавание эмоций ($p \leq 0,05$). Это означает, что способность понимать

собственные эмоции и эмоциональные проявления других людей содействует развитости внутренней цельности, гармоничности, удовлетворения своей жизнью.

Также было установлено, что у лиц с высоким уровнем психологического благополучия значительно преобладает потребность в понимании эмоций ($p \leq 0,01$). Для рисунков этих молодых людей по тесту «Звезды и волны» типичными являются изображения с насыщенной и четкой штриховкой деталей рисунка (рис.), что свидетельствует о выраженности указанного выше качества.



Рисунок. – Типичные изображения рисунка по показателю «понимание эмоций» при выполнении теста «Звезды и волны» испытуемыми с высоким уровнем психологического благополучия (штриховка и тщательное прорисовывание деталей изображения)

По другим показателям эмоциональной сферы (эмоционально-рациональная сбалансированность, эмоциональность, эмпатийность) различий установлено не было. Поскольку тест «Звезды и волны», как проективная методика, ориентирован, прежде всего, на изучение неосознанных установок, то недостаточная выраженность у испытуемых с низким уровнем психологического благополучия показателя относительно понимания эмоций может свидетельствовать о слабой направленности этих лиц на мир эмоций, их неосознанное стремление игнорировать эмоциональные проявления.

Таким образом, данные исследования показали, что для лиц с высоким уровнем психологического благополучия более, чем для других испытуемых, характерны признаки, связанные с эффективным ориентированием в сфере эмоций как собственных, так и других людей.

Анализ корреляций (значимых на уровне $p \leq 0,01$) показал, что эмоциональный интеллект лиц юношеского возраста наиболее существенно связан с их личностным ростом и развитием позитивных отношений с другими людьми. Это означает, что эмоциональные способности в молодом возрасте наиболее благоприятно развиваются при постоянном стремлении к самосовершенствованию своей личности и доброжелательном отношении к другим людям. Вместе с тем, не было выявлено ни одной корреляции между эмоциональным интеллектом и составляющей психологического благополучия «автономия». Из этого следует, что стремление к приобретению личностной независимости, самостоятельности не содействует рефлексии эмоциональных переживаний и управлению ими.

Факторный анализ позволил выделить и описать комплекс взаимосвязей между составляющими психологического благополучия и эмоционального интеллекта в каждой группе испытуемых (с высоким, средним и низким уровнем психологического благополучия). В выборке лиц с *высоким уровнем психологического благополучия* показатели группируются в четырехфакторную модель (объясняют 75,9% суммарной дисперсии). Первый, наиболее весомый, фактор (35,6%) представлен следующими показателями: распознавание эмоций (факторная нагрузка – 0,925), самомотивация (0,863), эмоциональная осведомленность (0,781), управление своими эмоциями (0,776), позитивные отношения с другими людьми (0,676), эмпатия (0,642). Фактор был обозначен как «позитивное эмоциональное общение».

Второй по значимости фактор (20,4%) образован следующими показателями: цель в жизни (0,916), эмоциональность (0,638), понимание эмоций (0,575). Данный фактор был интерпретирован как «важные жизненные стремления».

Третий фактор (12,6%) образован такими показателями: автономия (0,781), личностный рост (0,736), управление окружением (0,731), самопринятие (0,614). Фактор был интерпретирован как «личностная независимость».

В четвертый (7,4%) вошли следующие показатели: эмоционально-рациональная сбалансированность (0,894), эмпатийность (0,546). Этот фактор был интерпретирован как «готовность к эмпатии».

Для лиц юношеского возраста с высоким уровнем психологического благополучия наиболее важным является сохранение позитивных отношений с другими людьми – это и предопределяет их удовлетворенность жизнью в целом. Позитивное отношение к другим людям является наиболее приоритетной для них целью, достичь которой они пытаются посредством понимания эмоций и эмоционального самоконтроля. Удовлетворенность собой достигается через стремление к личностной независимости, к тому же принятие себя происходит через усиление своей активной позиции в жизни.

Свой эмоциональный потенциал представители данной группы используют для позитивного коммуникативного взаимодействия с другими людьми. Эмоциональность этих молодых людей не является чрезмерно выраженной, контролируется и направляется преимущественно на поиск и достижение новых жизненных целей.

В выборке лиц со *средним уровнем психологического благополучия* показатели также группируются в четырехфакторную модель (объясняют 57,5% суммарной дисперсии). Первый, наиболее важный, фактор (23,5%) презентуется следующими показателями: эмпатия (0,816), распознавание эмоций (0,800), понимание эмоций (0,698), позитивные отношения с другими (0,652), цель в жизни (0,536). Фактор был обозначен как «эмоциональная поддержка других».

Второй по значимости фактор (13,6%) образован следующими показателями: самомотивация (0,830), управление своими эмоциями (0,726), самопринятие (0,563). Данный фактор был интерпретирован как «эмоциональное самопринятие».

Третий фактор (11,1 %) образован показателями: автономия (-0,702), эмоционально-рациональная сбалансированность (0,565). Фактор был интерпретирован как «отказ от независимости».

В четвертый (9,4%) вошли следующие показатели: эмоциональность (-0,890), управление окружением (0,605). Этот фактор был интерпретирован как «социальная влияние».

Представленные выше данные указывают на достаточно слабую жизненную позицию лиц со средним уровнем психологического благополучия. Молодые люди стремятся к коммуникативному взаимодействию, способны к эффективному эмоциональному самоуправлению, но вместе с тем им в меньшей степени доступны личностная самостоятельность и эмоциональная независимость от других людей. Эти молодые люди чрезмерно стремятся быть «с другими людьми», утрачивая при этом способность сохранять собственную индивидуальность и собственное мнение, что вероятно и препятствует им быть целиком удовлетворенными своей жизнью.

У молодых людей со средним уровнем психологического благополучия гармонично сочетаются эмоциональная и рациональная сферы, они достаточно хорошо контролируют свои эмоции в общении, но им не хватает рефлексии приобретенного эмоционального опыта, уверенности в собственных возможностях и искреннего позитивного отношения к другим людям.

У лиц с *низким уровнем психологического благополучия* нами также избрана четырехфакторная модель (объясняет 70,3% суммарной дисперсии). Первый, наиболее весомый, фактор (25,9%) представлен следующими показателями: эмоциональность (0,876), эмоциональная осведомленность (0,845), понимание эмоций (0,765), эмпатийность (0,731), распознавание эмоций (0,625). Фактор был обозначен как «яркая эмоциональность».

Второй по значимости фактор (16,7%) наполняют следующие переменные: самопринятие (0,830), цель в жизни (0,740), управление своими эмоциями (0,730). Данный фактор был интерпретирован как «стремление к самопринятию».

Третий фактор (16,1%) образован такими показателями: позитивные отношения с другими (0,786), личностный рост (0,772), эмпатия (0,582). Фактор был обозначен как «эмпатическое общение».

В четвертый (11,5%) вошли следующие переменные: эмоционально-рациональная сбалансированность (0,781), самомотивация (0,570), автономия (-0,506). Этот фактор был интерпретирован как «избегание самостоятельности».

Полученные данные указывают на чрезмерно выраженную эмоциональность лиц с низким уровнем психологического благополучия. Вероятно, наличие различных эмоциональных переживаний препятствует этим молодым людям чувствовать себя удовлетворенными людьми. Главное для представителей этой группы – наладить отношения с самим собой, попытки принять себя, повысить свою самооценку. Отношения с другими людьми воспринимаются как второстепенные и больше имеют значение для приобретения коммуникативного опыта, личностного совершенствования. В общении с другими людьми молодые люди пытаются задействовать и свою эмоциональность, но это еще более мешает им упорядочить свои эмоциональные переживания и рефлексировать накопленный эмоциональный опыт.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование показало, что у лиц юношеского возраста психологическое благополучие может быть выражено в различной степени. Различными являются и способы достижения психологического благополучия молодыми людьми: лицам с гармоничной личностью (с высоким уровнем психологического благополучия) свойственно стремление к позитивному общению с другими людьми, осмысленные жизненные цели, личностная независимость, готовность к эмпатии; для

лиц с неустойчивым душевным настроением (со средним уровнем психологического благополучия) характерны эмоциональная поддержка других людей, стремление к эмоциональному самопринятию, отказ от личностной независимости, стремление к социальной влиятельности; личностно дисгармоничные молодые люди (с низким уровнем психологического благополучия) характеризуются ярко выраженной эмоциональностью, стремлением к самопринятию, эмпатическому общению, избеганием возможностей проявить свою независимость.

Данные этого исследования подтвердили важную роль всех составляющих эмоционального интеллекта (эмоциональной осведомленности, распознавания эмоций, эмпатии, самомотивации, управления своими эмоциями) для психологического благополучия молодых людей, но следует отметить их различную направленность: «благополучные» юноши и девушки применяют свои эмоциональные способности преимущественно в сфере общения с другими людьми, «неблагополучные» – прежде всего с целью налаживания отношений с самим собой. Судя по всему, чрезмерная сосредоточенность на внутренних эмоциональных проблемах и мешает молодым людям чувствовать себя психологически благополучной личностью в достаточной степени.

К тому же, по данным факторного анализа у психологически благополучных молодых людей осознаваемые и неосознаваемые эмоциональные способности (т.е. эмоциональный интеллект и эмоциональные установки) более дифференцированы и проявляют себя независимо друг от друга. У психологически неблагополучных лиц наблюдается хаотичное смешение, неупорядоченность указанных свойств. Можно сделать вывод, что у лиц с низким уровнем психологического благополучия недостаточно сформированы механизмы рефлексии собственных эмоциональных возможностей и, как следствие, недостаточное адаптивное применение своих эмоциональных способностей.

Перспективы дальнейшего исследования усматриваем в изучении возрастных особенностей взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического благополучия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брэдберн, Н. Структура психологического благополучия / Н. Брэдберн. – Ярославль : Инфра, 2005. – 13 с.
2. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов. – Саратов : СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2004. – 296 с.
3. Куликов, Л.В. Психология настроения / Л.В. Куликов. – СПб., 1997. – 226 с.
4. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл ; пер. с англ. А. Лисицыной. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
5. Селигман, М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни : пер. с англ. / М. Селигман. – М. : София, 2006. – 456 с.
6. Андреева, И.Н. Психологические особенности индивидов с рефлексивными и нерефлексивными видами эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2017. – № 7. – С. 94–101.
7. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
8. Андронникова, О.О. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации / О.О. Андронникова, Е.В. Ветерок // Вестн. Кемер. гос. ун-та. – 2016. – № 1. – С. 72–76.

Поступила 13.03.2018

ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUNG ADULTS

S. DEREVYANKO, Y. SKORYK

Emotional features of young people with different levels of psychological well-being are analysed. Emotional intelligence differences are identified. Young adults with a high level of psychological well-being have more developed and realized abilities to identification of emotions, empathy, self-motivation and control over their emotions. These persons also have a greater unconscious desire for self-reflection.

Different ways of achievement psychological well-being of young adults with different levels of psychological well-being, such as positive emotional communication, important life ambitions (high level of well-being), emotionality, and desire for self-acceptance (low level of well-being), are discovered.

It is concluded that young people with low level of well-being have insufficiently formed mechanisms of interaction between conscious and unconscious emotional abilities, as well as their self-reflection.

Keywords: *emotional intelligence, psychological well-being, conscious and unconscious emotional abilities.*