

УДК 159.9

ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
(НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ)

Андреева И. Н., д-р психол. наук, проф.

Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь

Аннотация. Рассматривается проблема психологического благополучия личности с точки зрения эвдемонического подхода, согласно которому в качестве его показателя определяются смысложизненные ориентации.

Цель эмпирического исследования – определить характер взаимосвязи между межличностным и внутриличностным эмоциональным интеллектом и смысложизненными ориентациями у студентов. В качестве эмпирического метода использовался опрос (краткая версия опросника ЭМИН и опросник СЖО Д.А. Леонтьева); для обработки данных – коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Обнаружены на достоверном уровне слабые корреляции переменных СЖО («осмысленность жизни», «цель», «результат», «локус контроля Я») с межличностным эмоциональным интеллектом, а также умеренные взаимосвязи всех показателей смысложизненных ориентаций с внутриличностным эмоциональным интеллектом.

Ключевые слова: межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, смысложизненные ориентации, эвдемония, осмысленность жизни.

Введение. Проблема благополучия личности актуальна на протяжении всей истории психологической науки. В настоящее время отсутствует единое определение понятия «психологическое благополучие», а также четкие критерии для его оценки. Мы будем рассматривать психологическое благополучие как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражющейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью [1].

Изучение психологического благополучия проводится по двум направлениям: гедонистическому, в рамках которого оно понимается как субъективное благополучие, связанное с получением удовольствия и переживанием положительных эмоций и эвдемонистическому, где рассматривается как личностный рост, развитие собственной индивидуальности).

Эвдемония определяется Аристотелем как «деятельность души в полноте добродетели» [2, с. 74]. Это понятие широко используется в позитивной психологии для обозначения психологического благополучия, понимаемого как полноценное функционирование (развитие, процветание). Эвдемония может быть определена как способ жизни, при котором человек реализует себя путем поиска и осуществления личного смысла в деятельности. Как показатель эвдемонии в психологии рассматриваются смысложизненные ориентации [3].

Согласно концепции, Д. А. Леонтьева, смысложизненные ориентации (СЖО) определяются как система осмысленных и избирательных связей, отражающая направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность самореализацией и способность брать за нее ответственность, влияя на ее развитие [4]. Осмысление жизни человека происходит благодаря включению его в деятельность.

Юношеский возраст – период становления и самоопределения личности в деятельности. В поиске ответов на вопросы о своем самоопределении молодой человек задумывается о счастье, психологическом благополучии, успехе. В качестве ориентиров на пути к жизненным целям выступают смысложизненные ориентации. В связи с этим изучение СЖО в качестве показателей психологического благополучия в юношеском возрасте является весьма актуальной проблемой. Поскольку поиск самоопределения не просто осуществляется, но и активно переживается индивидом, осмысливается им, предполагается зависимость смысложизненных ориентаций от уровня развития способностей к пониманию эмоций и управлению ими, или эмоционального интеллекта [5].

Основная часть. Цель исследования – определить характер взаимосвязи между межличностным и внутриличностным эмоциональным интеллектом и смысложизненными ориентациями у студентов. Для сбора информации использовался метод опроса (краткая версия опросника ЭМИН [6] в составе двух интегральных шкал: «МЭИ» (межличностный эмоциональный интеллект), «ВЭИ» (внутриличностный эмоциональный интеллект), а также опросник СЖО Д.А. Леонтьева [4]; для обработки данных – коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Исследование проводилось на базе Полоцкого государственного университета имени Ефросинии Полоцкой. В состав выборки вошли студенты ($N=239$; $M=19,8$; $SD=1,34$), среди них 120 девушек и 119 юношей. Пол респондентов не учитывался. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица. – Взаимосвязи переменных эмоционального интеллекта и смысложизненных ориентаций у студентов

Переменные	Переменные эмоционального интеллекта			
	МЭИ		ВЭИ	
	r_s	p	r_s	p
Осмысленность жизни	0,14	0,03	0,45	0,00
Цель	0,13	0,04	0,43	0,00
Процесс	0,12	0,07	0,39	0,00
Результат	0,13	0,05	0,47	0,00
Локус контроля Я	0,22	0,00	0,41	0,00
Локус контроля – Жизнь	0,10	0,13	0,47	0,00

Установлено, что все корреляции ЭИ со смысложизненными ориентациями являются положительными. Переменные СЖО («осмысленность жизни», «цель», «результат», «локус контроля Я») образуют значимые, но при этом слабые корреляции с *межличностным эмоциональным интеллектом*. Наиболее выраженной среди них является взаимосвязь МЭИ с переменной «локус контроля Я», которая означает, что по мере развития способностей к пониманию чужих эмоций и управлению ими возрастает убежденность индивида в том, что он является сильной личностью, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями, задачами и представлениями о ее смысле. Показатели «процесс» и «локус контроля жизнь» не образуют значимых корреляций с МЭИ ($p>0,05$).

Все корреляции *внутриличностного эмоционального интеллекта* со шкалами теста СЖО являются умеренными и на высоком уровне значимости ($p<0,001$). Это означает, что, чем более выражены у индивида способности к пониманию собственных эмоций и управлению ими, тем более он склонен иметь цели, наполняющие жизнь осмысленностью, направленностью, перспективой, жить эмоционально насыщенной жизнью, более удовлетворен самореализацией, более склонен рассматривать себя как сильную личность со свободой выбора, убежден в возможности контролировать свою жизнь, принимая и реализуя нужные ему решения. Наши результаты частично соответствуют данным И.А. Котелевской [7], которая обнаружила на выборке абитуриентов значимую умеренную взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и шкалой СЖО «осмысленность жизни».

Таким образом, на достоверном уровне определены слабые корреляции переменных смысложизненных ориентаций («осмысленность жизни», «цель», «результат», «локус контроля Я») с *межличностным эмоциональным*

интеллектом, а также умеренные взаимосвязи всех показателей методики СЖО Д.А. Леонтьева с внутриличностным эмоциональным интеллектом. Итак, у студентов развитие ЭИ, и, в первую очередь, внутриличностного эмоционального интеллекта способствует становлению системы смысложизненных ориентаций и, следовательно, психологическому благополучию, которое с точки зрения эвдемонического подхода понимается как развитие личности и полноценное функционирование.

Список использованной литературы

1. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика — 2005. — № 3. — С. 95—123.
2. Аристотель. Никомахова этика // Соч.: В 4 т. — М.: Мысль, 1983. — Т. 4. — С. 74.
3. Осин, Е.Н. Тест смысложизненных ориентаций: новые данные о структуре и валидности / Е.Н.Осин, Н.В. Кошелева // Вопросы психологии. —2020. — Т.66. — №6. — С.150-163.
4. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.
5. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И.Н. Андреева. — Новополоцк: Полоцкий государственный университет, 2020. — 356 с.
6. Панкратова, А.А. Апробация краткой версии опросника ЭМИн / А.А.Панкратова, Д.С. Корниенко, Д.В. Люсин. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2022. — Т.19. —№4. — С. 822-834.
7. Котелевская, И. А. Взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и смысложизненных ориентаций человека / И.А. Котелевская // Science Time. —2017. — №1 (37). — С. 223-226.