

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И
СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ И
ЮНОШЕСТВА**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

МЕРКУШИНОЙ АНАСТАСИИ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель
доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов

Саратов 2025

Введение. Современную науку волнует вопрос о влиянии эмоционального интеллекта на уровень субъективного благополучия подростков и юношества. В последние годы эта тема получила значительное развитие в работах исследователей-психологов. Это связано с желанием ученых помочь современным людям найти точку отсчета их внутреннего равновесия, то есть гармонии их личности. Кроме того, эмоциональность жизненной среды возрастает с каждым днем, что, в свою очередь, увеличивает интенсивность эмоциональных нагрузок на психику человека, влияя на внутренние переживания людей в постоянно меняющемся мире. Однако до сих пор взаимосвязь эмоционального интеллекта и субъективного благополучия редко подвергалось систематическому изучению.

Что касается подростков, то взаимодействуя с ними, можно столкнуться с отрицательными и деструктивными проявлениями этого возраста, такими как агрессия, демонстративное поведение, конфликтность, эмоциональная нестабильность и другие, согласно Т.В. Корниловой, С.Д. Смирнова и Е.Л. Григоренко, эти проявления могут свидетельствовать о внутренних психологических проблемах подростков.

Одной из основных активностей подросткового возраста является общение со сверстниками, через которое формируются ключевые аспекты, такие как чувство взрослости, идентичность, рефлексия и другие. Д. Б. Эльконин отмечал, что через взаимодействие и самоориентацию в процессе решения задач по взаимоотношениям, формируется не только новый уровень самосознания, но и углубляется его социальное содержание [46]. Следовательно, одиночество, трудности в общении и установлении доверительных отношений со сверстниками могут негативно сказываться на эмоциональном благополучии подростков.

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена постепенно растущим признанием того, что эмоциональный интеллект является важнейшим источником эффективного развития как юношества, так

и подросткового возраста, способности понимать чужие и собственные эмоции и регулировать эмоциональную сферу. Потребность в социальной адаптации сейчас гораздо выше, чем в прошлом. Это относится ко всем сферам жизни, но важнее всего, конечно, к субъективному благополучию. Одним из актуальных аспектов изучения субъективного благополучия является проблема определения факторов и предикторов, создающих внутреннее психологическое равновесие индивида.

Объект исследования: эмоциональный интеллект подростков и юношества.

Предмет исследования: взаимосвязь эмоционального интеллекта и субъективного благополучия подростков и юношества.

Цель исследования: выявление взаимосвязи между уровнем развития эмоционального интеллекта подростков и юношества и уровнем их субъективного благополучия.

Гипотеза:

1) Уровень эмоционального интеллекта юношей и девушек выше, чем у подростков.

2) Показатели эмоционального интеллекта коррелируют с показателями субъективного благополучия.

Указанные объект, предмет, цель и гипотеза исследования предполагают решение следующих **задач**:

1) провести теоретический анализ проблемы субъективного благополучия и эмоционального интеллекта подростков и юношества;

2) провести исследование по определению уровня субъективного благополучия и уровня эмоционального интеллекта подростков и юношества;

3) сравнить и проанализировать характеристики эмоционального интеллекта и субъективного благополучия подростков и юношества;

Методы исследования:

– опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина;

– диагностическая методика «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф);

– методы математико-статистической обработки данных. U-критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Спирмена.

Экспериментальная база: СГУ им. Чернышевского и ЧОУ «Лицей-интернат естественных наук» г. Саратов.

Экспериментальная выборка: 42 студента 1-4 курса университета в возрасте 18-25 лет и 74 учащихся средней и старшей школы в возрасте 12-16 лет, всего 116 испытуемых.

Основное содержание работы. В первой главе – «Теоретический анализ исследования эмоционального интеллекта и субъективного благополучия подростков и юношества» представлен обзор основных теорий эмоционального интеллекта, субъективного благополучия, существующих в психологической науке и их особенностей в подростковом возрасте. Каждая из них передаёт позиции своих авторов и контекст того научного времени, в котором они создавались.

В 1990 году Дж. Мэйер и П. Сэловей впервые ввели термин «эмоциональный интеллект», определив его как специфическую форму социального интеллекта, охватывающую способность человека осознавать и управлять своими и чужими эмоциями [31].

Концепция эмоционального интеллекта представляет собой эволюцию более ранней идеи социального интеллекта, разработанной такими исследователями, как Э. Торндайк [41], Дж. Гилфорд [18], Г. Айзенк [2] и Д. Векслер [13]. Со временем акцент сместился на осмысление эмоциональных компонентов социального взаимодействия и их влияние на успешную адаптацию индивида в обществе.

Понятие эмоциональный интеллект не является новым термином, так как существует ряд взаимосвязанных с эмоциональным интеллектом качеств, в том числе эмпатия, которое изначально трактовалось, как процесс эмоционального «проникновения» в состояние другого человека [30]. Стоит

отметить, что до сих пор сохраняется тенденция отделения эмоций от когнитивной сферы, представляя эмоциональную сферу как самостоятельный процесс, являющийся противопоставлением познавательному.

Взаимосвязь эмоций с процессами познания давно интересовала психологов (И.Н. Андреева, Д.В. Люсях, М.А. Манойлова, Т.П. Березовская, Д. Гоулман и др). Однако мнения исследователей по данному вопросу существенно разнятся.

Одни психологи, такие как С. Л. Рубинштейн, полностью сводят эмоции к познавательным процессам. Другие, напротив, признают вторичность эмоций по отношению к познанию и их зависимость от когнитивной сферы [38, с. 43]. Кроме того, сохраняется традиция рассматривать эмоции и познание как обособленные сущности, противопоставляя эмоциональные и познавательные процессы.

Эмоциональный интеллект – это совокупность способностей, организованных в иерархическую структуру, которая развивается в ходе онтогенеза (П. Сэловей и Дж. Мэйер) [31, с. 84]. Эта структура состоит из четырех взаимосвязанных компонентов:

1. Эмоциональное восприятие: способность обнаруживать, идентифицировать, адекватно выражать и отличать подлинные эмоции и их имитации.

2. Эмоциональное использование: способность использовать эмоции как катализаторы мышления и поведения, направляя внимание на ключевые события, вызывая эмоции, способствующие решению задач, и используя колебания настроения для анализа различных перспектив.

3. Эмоциональное понимание: способность распознавать и интерпретировать сложные эмоциональные состояния, анализировать их взаимосвязи и переходы, а также понимать причины и вербальное выражение эмоций.

4. Эмоциональное регулирование: способность контролировать интенсивность эмоций, особенно негативных, осознавать и признавать свои

эмоции, а также эффективно решать эмоционально сложные ситуации без подавления связанных с ними негативных чувств.

К. Рифф выделяет шесть составляющих понятия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, наличие цели в жизни и личностный рост.

Самопринятие понимается как позитивное отношение человека к себе, своему жизненному опыту, он принимает стороны своего «я», как позитивные, так и негативные. В противном случае человек недоволен собой, обеспокоен своими личными качествами, имеет низкую самооценку, склонен к аутоагрессии.

Позитивные отношения с другими людьми отражают способность человека получать удовольствие от общения с другими людьми, способность к эмпатии, привязанности и близости. Находясь в таких отношениях, человек старается их поддерживать, проявляет свои коммуникативные навыки, чтобы поддерживать контакт. Обратная сторона этого компонента проявляется в расстроенной потребности в близких, доверительных отношениях, такие люди часто стесняются, скрытны, неохотно общаются и не пытаются поддерживать связь с другими людьми.

К. Рифф определяет автономию как самоопределение и независимость, способность противостоять давлению со стороны общества, способность самостоятельно мыслить и принимать решения, не полагаясь на мнения других. Противоположностью автономии является зависимость, конформизм, стремление оправдать ожидания других и получить положительные оценки с их стороны.

Управление средой подразумевает умение осуществлять различные виды деятельности, умение создавать адекватные условия для удовлетворения собственных потребностей [33]. Человек, который не владеет собственной средой, не справляется с повседневными делами, испытывает трудности в улучшении или изменении среды, чаще всего не предпринимает попыток развития.

Наличие жизненной цели также является основным критерием благополучия. Человек обладает чувством направленности, осознанием своей жизни, имеет позитивные жизненные установки. Человек, который не имеет жизненных целей, установок, не имеет целей и чувства руководства.

Последний компонент в структуре К. Рифф – личностный рост. По словам исследователя, человек с ощущением реализации своего потенциала, наблюдающий за его ростом и развитием, более преуспевает, чем человек с ощущением застоя, скуки, неверия в свои способности меняться, овладения новыми навыками и навыками, уменьшая интерес к жизни [33, с. 127].

О.А. Айгунова, А. Савенков и ряд других авторов исследовали особенности эмоционального интеллекта одаренных учащихся [3]. Авторы сходятся во мнении, что дети, кто продемонстрировал более высокие оценки по параметрам эмоционального интеллекта, оказались более успешными в обучении.

Важным фактором адаптации подростков в социуме, по мнению И.Н. Андреевой, является развитый уровень эмоционального интеллекта [5]. Свои предположения автор подтверждает результатами эмпирического исследования О.И. Власовой, согласно которым «эмоционально одаренные» подростки легко уживаются в коллективе, часто приобретают статус лидера, хорошо адаптируются к новым условиям, способствуют улучшению социально-психологического климата общности [7, с. 79].

Проведённый теоретический анализ позволил установить, что эмоциональный интеллект и субъективное благополучие являются сложными многокомпонентными психологическими конструкциями, играющими ключевую роль в развитии личности подростков и юношества. Эмоциональный интеллект включает в себя способности к осознанию, пониманию, использованию и регуляции эмоций, а также тесно связан с успешной социальной адаптацией, устойчивостью к стрессу и межличностным взаимодействием. Субъективное благополучие, в свою

очередь, отражает целостное ощущение удовлетворённости жизнью, внутренней гармонии и реализации потенциала личности.

Особое внимание в теоретической части уделено подростковому возрасту как критическому периоду становления личности, в котором эмоциональный интеллект и субъективное благополучие оказываются особенно уязвимыми и, в то же время, потенциально развиваемыми через внешнее влияние и саморефлексию. Анализ современных исследований подтвердил наличие взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и субъективным благополучием, однако указал на недостаточную изученность данной связи в подростковом возрасте, что и определяет актуальность дальнейшего эмпирического исследования.

Во второй главе - «Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и субъективного благополучия подростков и юношества» - методы экспериментального исследования, а также приводится анализ результатов и их обсуждение.

Исследование проводилось на базе ЧОУ «Лицей-интернат естественных наук» г. Саратов, а также среди студентов 1-4 курса СГУ им. Чернышевского. В проведении диагностического этапа исследования приняли участие подростки от 12 до 16 лет в количестве 74 человек. Среди них 34 мальчика и 40 девочек. А также 42 студента, 29 девушек и 13 юношей. Итого 116 испытуемых.

Методы исследования:

- опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина;
- диагностическая методика «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф);
- методы математико-статистической обработки данных. U-критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Спирмена.

Проведённое эмпирическое исследование позволило выявить особенности взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и

субъективным благополучием у подростков и юношества, а также определить характер возрастных различий в этих параметрах.

На основе анализа полученных данных можно сделать следующие выводы:

Во-первых, подростки в целом демонстрируют средний уровень развития эмоционального интеллекта. Лучше всего у них развиты умения управления эмоциями — как своими, так и чужими. В то же время наименее выраженными оказались способности к самопониманию и контролю экспрессии. Это может свидетельствовать о трудностях подростков в осознании и вербализации собственных эмоциональных состояний, что, вероятно, связано с особенностями возрастной психологии.

Во-вторых, показатели субъективного благополучия подростков также находятся на среднем уровне. Наиболее выражены компоненты «цели в жизни» и «личностный рост», что говорит о стремлении к самореализации и развитию. Однако отмечены сложности в автономии и управлении окружающей средой, что может быть следствием зависимости от социального мнения и недостатка уверенности в себе.

В-третьих, результаты исследования группы юношества показали более высокий уровень эмоционального интеллекта, особенно в межличностной сфере. Юноши и девушки лучше распознают и управляют эмоциями как своими, так и окружающих. Это свидетельствует о повышенной эмоциональной зрелости и развитии социальных навыков.

В-четвертых, сравнительный анализ между подростками и молодежью подтвердил наличие достоверных различий по большинству параметров эмоционального интеллекта. В то же время значимых различий по показателям субъективного благополучия выявлено не было, что говорит о том, что ощущение благополучия, вероятно, формируется под влиянием более сложных, в том числе социальных и личностных факторов, а не только возрастом.

В-пятых, корреляционный анализ подтвердил существование положительной связи между показателями эмоционального интеллекта и уровня субъективного благополучия у обеих возрастных групп. Наиболее выраженные взаимосвязи обнаружены между показателями внутриличностного эмоционального интеллекта и компонентами благополучия, связанными с самопринятием, целями в жизни и личностным ростом.

Таким образом, полученные данные подтверждают основную гипотезу исследования: более высокий уровень эмоционального интеллекта коррелирует с более высоким уровнем субъективного благополучия. Кроме того, выявлены значимые возрастные различия, свидетельствующие о том, что с возрастом и развитием эмоционального интеллекта повышается способность к формированию и поддержанию благополучного психоэмоционального состояния.

Заключение. Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о наличии значимой взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и субъективным благополучием подростков и юношества. Теоретический анализ позволил уточнить, что эмоциональный интеллект выступает важным ресурсом личностного развития, способствующим социальной адаптации, эффективному межличностному взаимодействию, а также формированию положительного отношения к себе и миру.

Эмпирическая часть исследования показала, что подростки и юноши, обладающие более высоким уровнем эмоционального интеллекта, демонстрируют более высокие показатели субъективного благополучия. Установлено, что компоненты эмоционального интеллекта, такие как понимание и управление своими и чужими эмоциями, тесно связаны с такими аспектами благополучия, как самопринятие, управление окружающей средой и позитивные отношения с другими.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о необходимости развития эмоционального интеллекта у подростков и молодежи как одного из

ключевых факторов повышения их субъективного благополучия. Это подтверждает актуальность внедрения программ социально-эмоционального обучения в образовательную практику и психолого-педагогическое сопровождение подростков и студентов.

Перспективой дальнейших исследований может стать более детальное изучение механизмов влияния отдельных компонентов эмоционального интеллекта на благополучие, а также разработка и апробация развивающих программ, направленных на формирование эмоциональной компетентности в подростковом и юношеском возрасте.