

На правах рукописи

Бердникова Ирина Александровна

**Эмоциональный интеллект как предиктор психологического
благополучия студентов**

19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва – 2022

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К. А. Тимирязева»

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор
Панюкова Юлия Геннадьевна

Официальные оппоненты: **Сокольская Марина Вячеславовна**
Доктор психологических наук, доцент
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский национальный исследовательский институт имени Н. И. Пирогова», факультет клинической психологии и социальной работы, кафедра социальной работы, профессор

Башкатов Сергей Александрович
Доктор биологических наук, кандидат психологических наук, профессор
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный университет», декан биологического факультета, кафедра биохимии и биотехнологии, заведующий кафедрой

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого»

Защита состоится «15» сентября 2022 года в 12:00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.003.02 при РГУФКСМиТ по адресу: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФКСМиТ и на сайте

<http://theses.sportedu.ru>

Автореферат разослан « ____ »

2022 года

Ученый секретарь
диссертационного совета



Левченкова Татьяна Викторовна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В условиях достаточно быстрой изменчивости социально-политических и экономических условий развития общества, интенсивности информационных потоков, роста проявлений негативных тенденций современного мира, что объективно ведет к увеличению психоэмоциональных нагрузок, проблема психологического благополучия человека как личности и как субъекта деятельности все чаще становится предметом пристального изучения отечественными и зарубежными психологами. Данный интерес подкреплен не только бурными трансформационными процессами во всех сферах жизни общества, обеспокоенностью по поводу состояния психического здоровья населения, необходимостью сохранения и укрепления его саногенного потенциала, но и распространением идей позитивной психологии: И. Бонивелл (I. Boniwell), К. Питерсон (C. Peterson), М. Селигман (M. Seligman), М. Чиксентмихайи (M. Csikszentmihalyi); Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин и др.

У истоков разработки понятия психологического благополучия стоят такие западные ученые: Н. Брэдберн (N. Bradburn), А. Ватерман (A. Watreman), Э. Деси (E. Deci). Э. Динер (E. Diener), Д. Канеман (D. Kahneman), К. Кейес (C. Keyes), Р. Райан (R. Ryan), К. Рифф (C. Ruff), М. Ягода (M. Jahoda). В настоящее время имеется достаточное количество теоретических и практических исследований благополучия и в отечественной психологии: Н. А. Батурин, Е. Е. Бочарова, С. А. Водяха, А. В. Воронина, О. А. Идобаева, Л. В. Куликов, Я. И. Павлоцкая, П. П. Фесенко, Р. М. Шамионов, Т. Д. Шевеленкова, О. С. Ширяева и др.

Вопросы, связанные с психологическим внутренним комфортом, жизненной удовлетворенностью, эмоциональной устойчивостью молодого поколения, как наиболее перспективного ресурса человеческого общества, заслуживают особого и пристального внимания. Для будущего страны важно, насколько студенческая молодежь сможет реализовать свой потенциал, занять активную жизненную позицию. Юношеский возраст, приходящийся на период обучения в высшем учебном заведении, является сензитивным для развития основных социальных побуждений сформировать свое мировоззрение, закрепить индивидуально-ценностные ориентиры. В течение этого периода структура психологического благополучия как интегрального показателя позитивного функционирования и самоактуализации студента продолжает формироваться и усложняться. В рамках психологической науки все более актуальным становится вопрос изучения факторов психологического благополучия студентов (Н. А. Антонова, С. В. Водяха, Е. Ю. Григоренко, О. А. Идобаева, Л. Б. Козьмина, В. Н. Колесников, О. В. Коломиец, Я. И. Павлоцкая, С. А. Русина и др.).

В формате одного из авторитетных подходов к операционализации психологического благополучия исследуемый нами конструкт определяется П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленковой как «... интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью». Исследователи опираются на многомерную модель психологического благополучия, разработанную К. Рифф (C. Ruff). В понимании

американской исследовательницы, положительное функционирование личности выражается в субъективном ощущении удовлетворенности жизнью, реализации собственного потенциала и обеспечивается «объективной оснащенностью необходимыми психологическими особенностями»: положительными отношениями с окружающими, автономией, управлением средой, личностным ростом, целями в жизни, самопринятием.

Психологические параметры студенческого возраста отличаются повышенной эмоциональной напряженностью, возникающей при адаптации к новой социальной среде, новым формам образовательной деятельности и организации познавательной активности, меняющимся жизненным обстоятельствам. Адаптивная психологическая деятельность студента является важным фактором поддержания его психологического благополучия. Личностные ресурсы благодаря своей регулятивной функции снижают уязвимость психологического благополучия студента для факторов среды и ситуации, а также определяют, в какой мере психологическое благополучие и качество жизни личности зависит от нее самой.

На сегодняшний день для констатации, характеристики и оценки адаптационных способностей личности все более активно используется понятие «адаптационный потенциал». Согласно концепции А. Г. Маклакова, личностный адаптационный потенциал человека представляет собой «интегральную характеристику, включающую устойчивую совокупность индивидуально-психологических и личностных свойств, обуславливающих эффективную адаптацию». Его составляющими являются поведенческая регуляция, коммуникативный потенциал, моральная нормативность.

Тема взаимосвязи адаптационного потенциала и психологического благополучия стала предметом научного интереса таких исследователей: А. А. Замятина, Т. Ю. Иванова, Д. А. Леонтьев, А. Г. Маклаков, С. Т. Посохова; Р. Баумайстер (R. Baumeister), Дж. Френч (J. French) и др.

Выработке более адаптивных поведенческих стратегий будет способствовать успешная реализация человеком своих способностей, в том числе и способностей эмоционального интеллекта, который мы вслед за Д. В. Люсиным будем понимать как «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими». Актуализация эмоционального интеллекта через влияние на адаптивное поведение и личностный потенциал раскрывает адаптивную функцию этого конструкта. Адаптивная роль эмоционального интеллекта признается в психологическом сообществе и изучалась А. Г. Гладких, С. П. Деревянко, Т. А. Панковой, Ю. А. Парамоновой, Д. Д. Шандлоренко; К. Меллер и К. Квантес (C. Moeller & C. Kwantes), Н. Шутте в соавторстве (N. Schutte et al) и др.

При всей очевидной возможности создания благодаря эмоциональному интеллекту комфортного эмоционального поля личности для наиболее позитивного и результативного ее функционирования проблема взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического благополучия не получила целостного изучения. Недооценивание эмоциональной стороны жизни, невключение ее под контроль сознания будет неэффективным способом достижения психологического благополучия. Связывая воедино аффективную и когнитивную сторону познания, эмоциональный интеллект является

инструментом извлечения и применения эмоциональных знаний, в результате чего при определенных обстоятельствах эмоциональные переживания способствуют повышению как эффективности мышления, так и установлению психологического равновесия между внутренними и внешними компонентами окружающей действительности.

Все вышесказанное говорит об **актуальности** и социальной значимости проблемы изучения психологического благополучия личности, параметрами которого являются умения выстраивать оптимальные отношения с быстро меняющейся реальностью окружающего мира, находить продуктивные способы самореализации, задействуя личностные ресурсы и удовлетворяя значимые потребности.

В решении проблемы эффективного функционирования личности студентов существует **противоречие** между актуальным интересом к исследованию психологического благополучия студентов и недостаточной оформленностью представлений о его предикторах.

Проблема исследования заключается в недостаточной изученности взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического благополучия студентов при том, что в научном сообществе признается значимость аффективного компонента в формировании психологического благополучия, а также адаптивная функция эмоционального интеллекта.

Цель исследования: определение предикторной значимости эмоционального интеллекта и его структурных компонентов для психологического благополучия студентов.

Объект исследования: психологическое благополучие студентов как интегральный показатель направленности личности на реализацию основных компонентов позитивного функционирования.

Предмет исследования: взаимосвязь психологического благополучия и эмоционального интеллекта студентов как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Гипотезы исследования заключаются в предположении о том, что:

1. Эмоциональный интеллект имеет значимую выраженность в структуре адаптационных способностей студентов.

2. Существует взаимосвязь между уровневými значениями эмоционального интеллекта, показателями психологического благополучия студентов, а также структурными компонентами этих феноменов.

3. Структурные компоненты эмоционального интеллекта обладают разной предикторной значимостью для психологического благополучия студентов.

Определение цели и выдвижение гипотез исследования послужило основанием для необходимости решения следующих задач:

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретический аспект проблемы эмоционального интеллекта как предиктора психологического благополучия студентов.

2. Определить уровневые значения эмоционального интеллекта, личностного адаптационного потенциала и психологического благополучия студентов, а также выделить особенности психологического благополучия студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта.

3. Выявить взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и личностным адаптационным потенциалом студентов, а также между структурными составляющими этих феноменов.

4. Выявить взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием студентов, конкретизируя особенности межкомпонентных связей изучаемых психологических конструкторов.

5. Определить предикторную значимость как общего эмоционального интеллекта, так и его структурных компонентов для психологического благополучия студентов.

Теоретико-методологическая основа исследования

Изучение категорий «психологическое благополучие», «эмоциональный интеллект» происходило на основе общенаучных принципов системности (К. Л. Бертаданфи, И. В. Блауберг, В. П. Зинченко, Б. Ф. Ломов, В. Н. Садовский, Э. Г. Юдин): интегрирующие аффективная и когнитивная стороны познания рассматриваются в качестве взаимодополняющих компонентов эмоционально-интеллектуальной сферы личности; принципа детерминизма (М. К. Мамардашвили, Т. Д. Марцинковская, А. В. Петровский, К. Р. Поппер, С. Л. Рубинштейн, М. Г. Ярошевский): изучение причинно-следственных связей структурных элементов эмоционального интеллекта и показателей психологического благополучия, при которых развитие эмоциональных составляющих познания делает их амплификаторами формирования психологического комфорта.

Теоретическая основа исследования строилась на концепции саморегуляции деятельности и активности субъекта (Б. Г. Ананьев, Л. И. Анциферова, В. П. Зинченко, О. А. Конопкин, Д. А. Леонтьев, В. А. Петровский); гуманистически ориентированных концепциях (Л. А. Коростылева, Д. А. Леонтьев; А. Г. Маслоу, К. Р. Роджерс, Э. Л. Шостром, Э. Г. Эриксон); положении о единстве аффекта и интеллекта Л. С. Выготского; результатах теоретико-эмпирических исследованиях эмоционального интеллекта (Дж. Майер, П. Сэловей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Д. Гоулман; И. А. Андреева, А. В. Карпов, Д. В. Люсин, Е. А. Сергиенко); результатах теоретико-эмпирических исследованиях психологического благополучия (Н. Брэдберн, Е. Деси, Э. Динер, Р. Райан, К. Рифф, М. Ягода; С. А. Водяха, А. В. Воронина, О. А. Идобаева, Я. И. Павлоцкая, П. П. Фесенко, Р. М. Шамионов); моделях психологического благополучия К. Рифф, П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленковой; понятии личностного адаптационного потенциала А. Г. Маклакова; концепции личностного потенциала Д. А. Леонтьева.

Методы и методики исследования

Методическая основа исследования базировалась на теоретическом анализе литературы по изучаемой проблеме, классификации, обобщении и интерпретации научных данных, тестировании. Использование методов математической статистики и обработки эмпирической информации с помощью пакета IBM SPSS Statistics 20 (Statistical Package for the Social Sciences) включало вычисление описательных статистик, критерия Колмогорова-Смирнова для проверки гипотез о нормальности распределения случайных величин, t-критерия Стьюдента в модификации Уэлча (Welch's) для проверки значимости различий показателей в

группах с разным числом участников, коэффициента корреляции Пирсона, коэффициента ранговой корреляции Спирмена, t-критерия Стьюдента для проверки значимости коэффициентов уравнений линейной и множественной регрессии, критерия Фишера для проверки достоверности уравнений парной и множественной регрессии, критерия Дарбина-Уотсона для обнаружения наличия автокорреляции. Для выявления и определения характера взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта и психологического благополучия использовался корреляционно-регрессионный анализ. Экспериментальная часть исследования проводилась на основе диагностического комплекса методик:

- 1) опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д. В. Люсина;
- 2) опросник «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла;
- 3) многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО)

А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина;

4) опросник К. Рифф «Шкалы психологического благополучия» (ШПБ) в адаптации П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленковой.

Характеристика выборки

Исследование проводилось на базе московского вуза – Российского государственного аграрного университета – Московской сельскохозяйственной Академии имени К. А. Тимирязева. В нем принимали участие 320 студентов в возрасте от 19 до 23 лет (средний возраст 21 год). Из них 164 девушки и 156 юношей.

Научная новизна исследования:

1. Выявлена вариативность корреляционных связей компонентов эмоционального интеллекта со структурными составляющими личностного адаптационного потенциала.

2. Выявлены особенности психологического благополучия студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта.

3. Определены особенности взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и показателями психологического благополучия студентов.

4. Определена прогностическая ценность эмоционального интеллекта и компонентов его структуры для показателей психологического благополучия студентов.

5. Впервые выделены структурные компоненты эмоционального интеллекта, имеющие наибольшую репрезентацию в степени оказываемого предикторного влияния на показатели психологического благополучия студентов.

Теоретическая значимость

Работа вносит вклад в теоретическую концепцию эмоционального интеллекта, рассматривая его в качестве значимого личностного ресурса для улучшения показателей психологического благополучия. Исследование развивает представления об функциях эмоционального интеллекта. Участвуя в формировании эмоционального поля личности, эмоциональный интеллект выполняет регулятивную и адаптивную функции для процесса позитивного функционирования личности. Прогностическая значимость эмоционального интеллекта и его структурных компонентов на показатели психологического благополучия расширяет представление о предикторах этого конструкта.

Практическая значимость

В дальнейшем результаты исследования могут найти применение в области психологии личности возрастного периода «юность» в направлении изучения и путей развития личностных ресурсов студентов для решения задач по улучшению показателей их психологического благополучия. Совокупность эмпирических результатов и аналитических выводов работы демонстрируют практическую значимость эмоционального интеллекта для обеспечения психологического благополучия личности. Психологические службы могут ориентироваться на полученные исследовательские обобщения при создании программ повышения психологической устойчивости студентов вузов на основе задействования их интеллектуально-эмоциональных ресурсов и адаптационных возможностей.

Надежность и достоверность полученных результатов обеспечивалась опорой на научно-методологические принципы организации и проведения психологического исследования, обоснованностью и соответствием эмпирической программы поставленной цели и задачам, адекватностью выбранных методов исследования, репрезентативностью выборки испытуемых, корректно собранным эмпирическим материалом, взаимодополняющими процедурами количественной обработки данных с помощью методов математической статистики и их тщательного качественного анализа.

Положения, выносимые на защиту:

1. Более высокому уровню эмоционального интеллекта соответствуют достоверно более высокие показатели личностного адаптационного потенциала, что имеет наибольшую выраженность в коммуникативных особенностях и нервно-психической устойчивости студентов. Коррелятом адаптационных способностей является в большей степени внутриличностный эмоциональный интеллект по сравнению с межличностным.

2. Профили психологического благополучия студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта имеют особенности. Наибольшую чувствительность к уровню эмоционального интеллекта демонстрируют компоненты психологического благополучия «позитивные отношения с окружающими», «управление средой», «самопринятие».

3. Между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием выявлена положительная корреляционная связь, которая дифференцирована по силе связи для структурных компонентов данных феноменов. Более сильную связь с психологическим благополучием имеют способности, относящиеся к пониманию эмоций и диагностированные по шкалам «понимание своих эмоций», «понимание чужих эмоций», «эмоциональная осведомленность», «эмпатия». Выраженные способности эмоционального интеллекта в большей мере связаны с показателями психологического благополучия «позитивные отношения с окружающими», «управление средой», «самопринятие».

4. Каждый структурный компонент эмоционального интеллекта вносит свой прогностический вклад в уровневые значения психологического благополучия. Наибольшую предикторную значимость имеют компоненты «понимание своих эмоций», «понимание чужих эмоций», «управление своими эмоциями», «эмоциональная осведомленность», «управление своими эмоциями»,

«эмпатия».

Апробация результатов исследования

Основные положения и результаты исследования обсуждались на заседаниях кафедры педагогики и психологии (2017–2018), кафедры педагогики и психологии профессионального образования (2019–2022) РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева. Вопросы, касающиеся проблематики диссертационного исследования, входили в круг обсуждаемых вопросов Всероссийского научно-практического семинара «Модернизация обучения иноязычной профессионально ориентированной коммуникации» (Академия управления МВД РФ, 2017), Международной научно-практической конференции, посвященной 130-летию Н. И. Вавилова (РГАУ-МСХА, 2017), Международной научной конференции, посвященной 175-летию со дня рождения К. А. Тимирязева (РГАУ-МСХА, 2018), Всероссийской научно-практической конференции «Смирновские чтения» (ПИ РАО, 2019), Международной научно-практической конференции, посвященной 125-летию со дня рождения В. С. Немчинова (РГАУ-МСХА, 2019), Международной научно-практической конференции «Психологическое благополучие современного человека» (Екатеринбург, 2019, 2022), II Международной научно-практической конференции «Психология экстремальных профессий» (Архангельск и Соловецкие острова, 2019), Международной конференции «Фундаментальные и прикладные проблемы педагогики и психологии в образовательном и социальном контексте» (МПГУ, 2020), VI Всероссийской научно-практической конференция (Казань, 2020), Всероссийского научно-практического форума «Ярославская психологическая школа: актуальные проблемы практической психологии» (Ярославль, 2020), Всероссийских научно-практической конференциях «Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы» (Красноярск, 2017, 2019, 2020, 2021), V ежегодной международной научно-практической конференции «New world, new language, new thinking» (Дипломатическая Академия МИД России, 2022). Авторский вариант методических рекомендаций для развития эмоционального интеллекта на основе теоретических положений исследования внедрен КГА ПОУ «Канский педагогический колледж» для проведения практических занятий по курсу «Инновационные технологии в образовании». Результаты исследования представлены в 22 публикациях автора, в том числе 4 публикациях в научных изданиях, рекомендованных ВАК, 15 публикациях в изданиях, индексируемых в РИНЦ.

Структура и объем работы

Теоретико-экспериментальная логика исследования в сочетании с последовательно решаемыми задачами определили структуру и объем работы. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, изложенных на 197 страницах, списка литературы и приложений. Список литературы содержит 214 наименований (159 отечественных авторов и 55 зарубежных). Текст диссертации также включает в себя список условных обозначений и сокращений, список иллюстративного материала (17 таблиц и 31 рисунок).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность избранной темы; определяются цель, объект, предмет, цель, задачи, выборка и теоретико-методологические основы исследования; характеризуются методы и методики, с помощью которых решались поставленные на основе сформулированных гипотез задачи; раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость выполненной работы; излагаются положения, выносимые на защиту; обосновывается достоверность полученных результатов.

Глава 1 «Теоретический анализ проблемы эмоционального интеллекта как предикторного фактора психологического благополучия студентов» посвящена рассмотрению специфики теоретических подходов к пониманию психологического благополучия в зарубежной и отечественной психологии; раскрытию положения о том, что личностный адаптационный потенциал является фактором психологического благополучия; описанию множественности моделей эмоционального интеллекта; определению значения эмоционального интеллекта для процесса адаптации; утверждению того, что эмоциональный интеллект является эмоциональным фактором психологического благополучия.

На сегодняшний день единой точки зрения по поводу содержания понятия «психологическое благополучие» и его структуры не сложилось (**параграф 1.1 «Общая характеристика теоретических подходов к пониманию психологического благополучия»**). Терминологическая полисемия не создает атмосферу конкуренции и «путаницы» в мире науки, а лишь подчеркивает глубину, значимость проблемы изучения психологического благополучия личности, а также наличие исследовательской перспективы в этой области психологического знания.

Основными подходами к изучению психологического благополучия в зарубежной психологической науке являются гедонистический и эвдемонистический (**подпараграф 1.1.1 «Гедонистический и эвдемонистический подходы к изучению благополучия в зарубежной психологии»**). Несмотря на то, что общим для них является проблема обретения индивидом счастья, комфортного самоощущения, теоретические основания этих подходов различны. В то время как гедонистический подход (Н. Брэдберн (N. Bradburn), Э. Динер (E. Diener), Д. Канеман (D. Kahneman) и др.) рассматривают аффективный фактор в качестве основного для психологического благополучия, эвдемонический взгляд на благополучие (К. Кейс (C. Keyes), К. Рифф (C. Ryff), А. Уотерман (A. Waterman), М. Ягода (M. Jahoda) и др.) не включает фактор эмоциональности в его структуру, в большей степени операционализируя благополучие через систему смыслов существования индивида и его отношений с окружающим миром. Вместе с тем благополучие сопряжено с широким спектром переживаемых эмоций, и эмоциональный вклад в психологическое благополучие неоспорим.

Количество исследований в области психологического благополучия в отечественной науке неуклонно растет, научное знание об этом феномене существенно расширяется (**подпараграф 1.1.2 «Направления теоретико-практического изучения благополучия в отечественной психологии»**). Однако тема благополучия продолжает иметь большой ресурс вопросов, которые находясь

в поле внимания психологов, остаются не до конца решенными. Для нахождения возможностей для самореализации и способов раскрытия потенциала студенческой молодежи как наиболее перспективного ресурса общества научное и социальное значение имеет проблема изучения факторов и предикторов психологического благополучия этой возрастной категории. (Н. А. Антонова, С. В. Водяха, Е. Ю. Григоренко, О. А. Идобаева, В. Н. Колесников, Л. Б. Козьмина, О. В. Коломиец, Я. И. Павлоцкая, С. А. Русина и др.)

Параграф 1.2 «Адаптационные способности как фактор психологического благополучия личности» раскрывает положение о том, что адаптивная психологическая деятельность человека является важным фактором поддержания его психологического благополучия. Находясь в состоянии приспособления к меняющейся окружающей действительности, человек способен контролировать эти изменения благодаря механизмам адаптации. Предлагаются разные подходы к ее определению (А. Г. Маклаков, Е. В. Мороденко, Б. Д. Парыгин, С. Т. Посохова; Р. С. Лазарус (R. S. Lazarus)).

Отмечается, что для адекватного регулирования своего функционального состояния человек использует внутренние ресурсы. В этой связи раскрывается концепция и содержание структуры личностного адаптационного потенциала А. Г. Маклакова, адаптационного потенциала С. Т. Посоховой, личностного потенциала Д. А. Леонтьева.

На основании ряда эмпирических исследований о результатах благотворного использования человеком внутренних ресурсов для поддержания различных сторон своего позитивного функционирования (Т. О. Гордеева, А. А. Замятина, Т. Ю. Иванова, Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин, Е. А. Сергиенко; Р. Баумайстер (R. Baumeister), М. Ерусалем и Р. Шварцер (M. Jerusalem & R. Schwarzer), Дж. Р. Френч (J. R. French) мы обобщаем, что личностные ресурсы снижают уязвимость психологического благополучия для факторов среды и ситуации, а также определяют, в какой мере психологическое благополучие и качество жизни личности зависит от нее самой.

Параграф 1.3 «Множественность моделей эмоционального интеллекта» акцентирует внимание на том, что несмотря на признание важности регулирующего и прогностического потенциала эмоционального интеллекта и использование этих возможностей на практике как зарубежными, так и отечественными учеными, по-прежнему остаются не до конца решенными вопросы о содержании и структуре этого феномена.

Основой наиболее распространенной классификацией зарубежных моделей этого психологического конструкта является не набор его структурных компонентов, а метод измерения. Таким образом, выделяются смешанные модели эмоционального интеллекта и модели способностей. Первые измеряют его с помощью опросников, основанных на самоотчете, а вторые – с помощью тестов.

Наиболее известными являются модели эмоционального интеллекта таких авторов: П. Сэловей, Дж. Мэйер Д. Карузо (P. Salovey, J. Mayer, D. Caruso), Р. Бар-Он (R. Bar-On), Д. Гоулман (D. Goleman); Д. В. Люсин, М. А. Манойлова.

Параграф 1.4 «Значение эмоционального интеллекта для адаптации» констатирует, что при изучении эмоционального интеллекта фокус внимания исследователей все чаще направлен в поле того, какое влияние он оказывает на

адаптационные процессы. Такая необходимость диктуется запросами практики в условиях увеличивающихся психоэмоциональных нагрузок населения. Подчеркивается, что эффективность адаптивного процесса обеспечат не отдельно взятые эмоции, а их гармоничное объединение, понимание и управление, что и отражает сущность понятия «эмоциональный интеллект».

Отмечается, что, то того, насколько успешно пройдет адаптация студентов, зависит продуктивность учебного процесса, качество личных взаимоотношений и др. В совокупности это будет иметь существенное значение для профессионального и личностного становления студентов.

Отечественные (Н. А. Выскочил, С. П. Деревянко, Е. В. Ерохина, Е. Л. Носенко и Н. В. Коврига, Т. А. Панкова, И. А. Синкевич и Т. В. Тучкова) и зарубежные авторы (Н. Бар-Он (R. Bar-On), Д. Гоулман (D. Goleman), Н. Шутте в соавторстве (N. S. Schutte et al), Юаньян Ван) пишут о стрессозащитной и адаптивной функции эмоционального интеллекта.

Делается вывод о том, что соответствующие развитому эмоциональному интеллекту способности содействуют адекватному реагированию на воздействия окружающей среды, обеспечивая тем самым успешное протекание адаптационного процесса, что важно для формирования психологического благополучия.

Параграф 1.5 «Эмоциональный фактор психологического благополучия» заключает, что эффективное эмоциональное реагирование на субъективные жизненные обстоятельства неразрывно связано с уровнем психологического благополучия человека. В условиях возрастающей эмоциогенности окружающей действительности актуальным становится адаптивное взаимодействие человека с окружающей действительностью, поиск ресурсов психики для эффективных способов совладания со стрессовыми ситуациями. Дается историческая отсылка к тому, что связь аффективной и когнитивной сфер личности изучалась отечественными классиками (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Н. Рубинштейн).

Поступательно развивая теорию аффективного баланса (The affect balance scale) Н. Брэдберна (N. M. Bradburn) ряд авторов сходятся во мнении о значимости эмоциональной составляющей в структуре благополучия (Н. А. Батулин в соавторстве, Л. В. Куликов, О. А. Ширяева).

В психологической практике появляется все больше работ, посвященных влиянию аффективной сферы личности на различные аспекты психологического благополучия (И. Н. Андреева, С. А. Водяха, О. В. Коломиец, Н. С. Котлярова, Я. С. Скорик; Y. Geng, С. Рамиа (S. Ramya), С. J. Takyun).

Подводя итоги первой главе, мы заключаем, что оба феномена – «эмоциональный интеллект» и «психологическое благополучие» – являются важными исследовательскими направлениями психологии. Последние десятилетия ознаменованы динамичным развитием этих конструктов. Однако не до конца решенными остаются вопросы, связанные с определением факторов и предикторов психологического благополучия и, в частности, мало изучен характер взаимосвязи эмоционального интеллекта и показателей психологического благополучия студентов.

Для полноценного личностного становления студентам как субъектам

образовательного процесса важно реализовать свой внутренний потенциал в процессе профессиональной подготовки в вузовской среде. С учетом того, что в научном сообществе подчеркивается значимость аффективного компонента в формировании психологического благополучия студентов, мы полагаем, что эмоциональный интеллект как феномен, в наибольшей степени характеризующий развитость эмоциональной сферы личности, может рассматриваться в качестве влияющего на психологическое благополучие студентов фактора.

Глава 2 «Организация эмпирического исследования» освещает вопросы, касающиеся выборки и этапов исследования, методик и дизайна исследования.

Глава 3 «Анализ и результаты эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического благополучия студентов» раскрывает суть проведенного корреляционно-регрессионного анализа, дает качественно-количественный анализ полученных результатов. Предварительно описательные статистики, критерий Колмогорова-Смирнова определили характер распределения эмпирических данных об эмоциональном интеллекте, личностном адаптационном потенциале и психологическом благополучии как нормальное (гауссовское).

Нами получены результаты исследования уровня эмоционального интеллекта (ЭИ) по двум методикам (**параграф 3.1 «Описание результатов исследования уровня эмоционального интеллекта»**). По опроснику «ЭМИн» Д. В. Люсина были получены данные об уровне общего эмоционального студентов в границах от очень низкого (0,63 %) до очень высокого (1,25 %) с преобладанием среднего уровня (60,94 %). Студенты выше оценили внутриличностное понимание, управление эмоциями, а также контроль за их внешним проявлением, чем межличностное понимание и управление эмоциями (Рисунок 1).

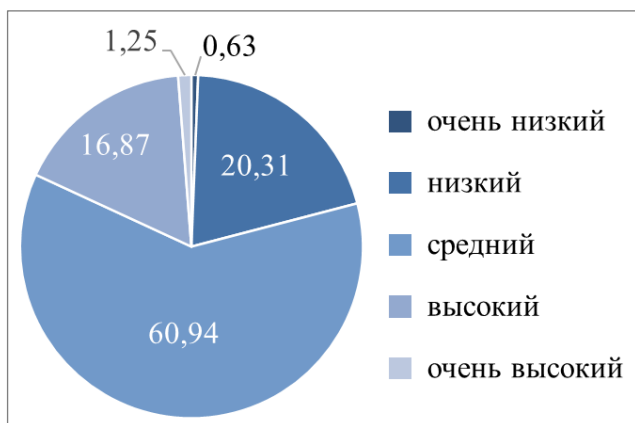


Рисунок 1 – Представленность уровня общего эмоционального интеллекта (по результатам опросника «ЭМИн» Д. В. Люсина), %

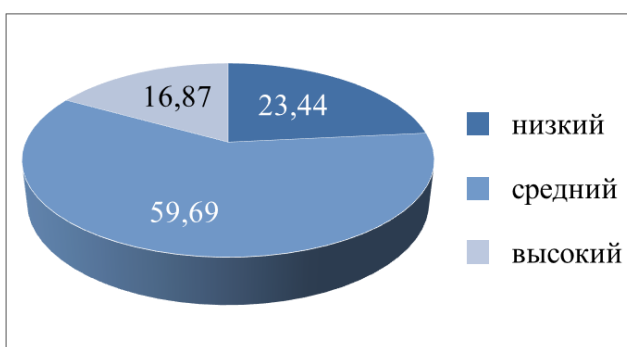


Рисунок 2 – Представленность уровня эмоционального интеллекта (по результатам опросника «Диагностика ЭИ» Н. Холла), %

По опроснику Н. Холла эмоциональный интеллект студентов также характеризуется доминированием средних значений (59,69 %); на долю низких и высоких значений приходится 23,44 % и 16,87 % соответственно (Рисунок 2).

Наиболее позитивные результаты были получены по шкалам «эмоциональная осведомленность», «эмпатия». Наименее выраженной оказалась

способность распознавать эмоции других людей с целью управления ими.

У респондентов «полярных групп», определенных по методу Д. Фланагана на три подгруппы – «низкий», «средний», «высокий» – по критерию «уровень эмоционального интеллекта», сохраняется тенденция уровневой представленности компонентов, которая была выявлена для респондентов всей выборки.

Адаптационные способности студентов (**параграф 3.2 «Описание результатов исследования уровня личностного адаптационного потенциала»**), исследованные с помощью многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина, отличается незначительное преобладание удовлетворительного уровня (44,38 %) по сравнению с высоким и нормальным (41,56 %); 14,06 % студентов имеют низкий уровень этих способностей (Рисунок 3).

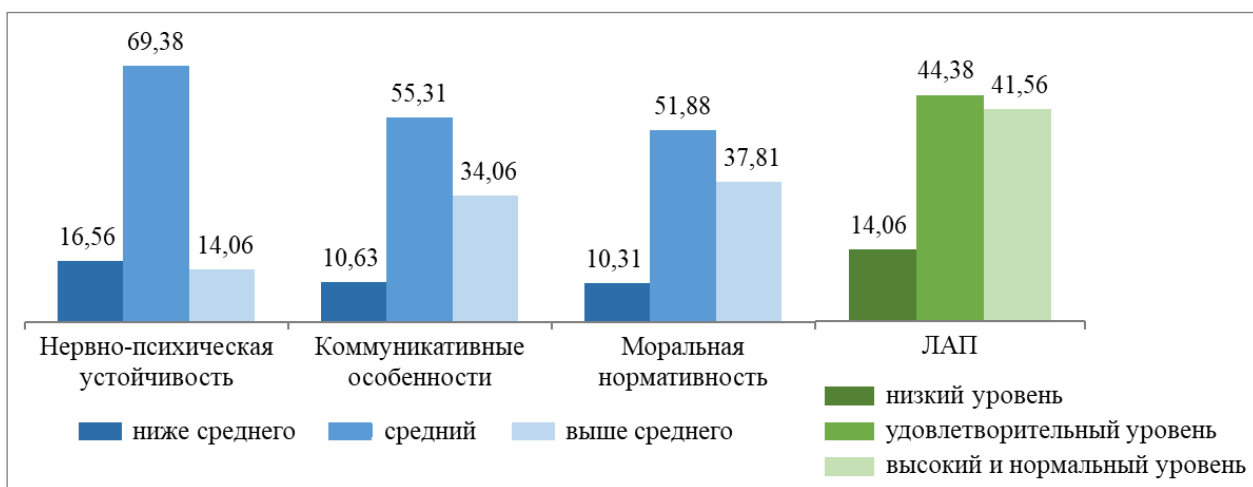


Рисунок 3 – Уровневая представленность ЛАП и его структурных компонентов (по результатам МЛЮ «Адаптивность А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина»)

Наибольшую представленность высокого уровня адаптационных способностей обеспечивают развитые коммуникативные способности и высокая моральная нормативность участников нашего исследования; в то время как невыраженность способности к адаптации в наибольшей степени обусловлена нервно-психической неустойчивостью студентов.

Результаты исследования уровня психологического благополучия (ПБ) проводилось опросником «Шкалы психологического благополучия» (ШПБ) К. Рифф в адаптации П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленковой (**параграф 3.3 «Описание результатов исследования уровня психологического благополучия»**). В целом студенты выборочной совокупности (**подпараграф 3.3.1 «Психологическое благополучие студентов всей выборки»**) наполнены ощущением удовлетворенности собой и собственной жизнью. Наиболее представительны нормативные значения психологического благополучия (49,06 %), на долю высоких и низких значений приходится 21,25 % и 29,69 % соответственно.

Наибольшая доля нормативных и высоких значений диагностирована по компонентам «позитивные отношения с окружающими» (78,75 %), «цели в жизни» (77,81 %), «управление средой» (73,44 %), «личностный рост» (69,06 %). Наименьшая выраженность отмечается по компонентам психологического

благополучия «самопринятие» и «автономия» (Рисунок 4).

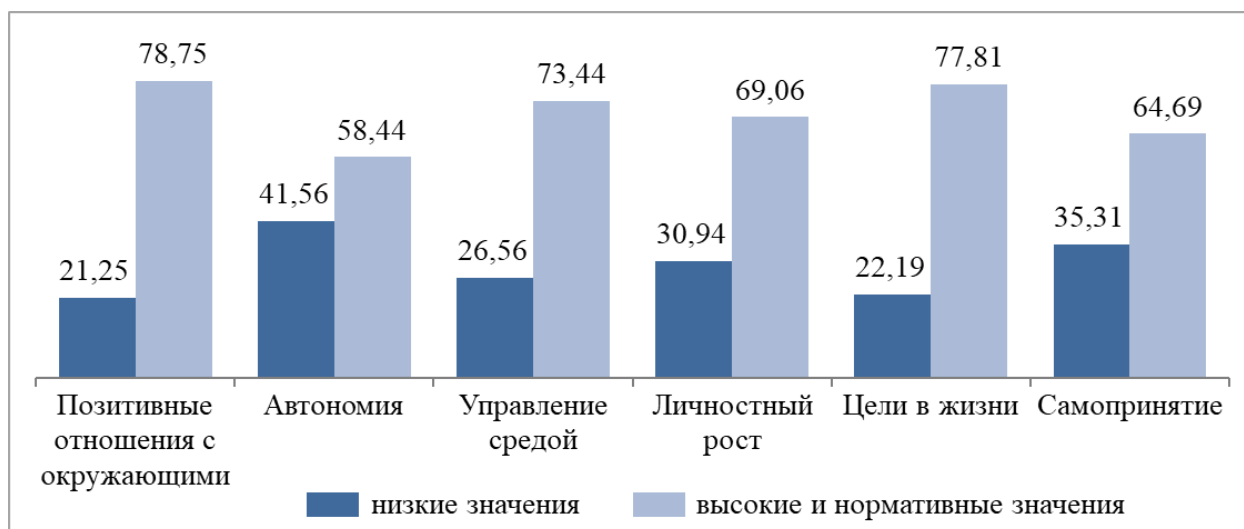


Рисунок 4 – Характеристика уровневых значений компонентов ПБ (по результатам опросника «ШПБ» К. Рифф), %

Анализ профиля психологического благополучия студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта выявил наличие особенностей (подпараграф 3.3.2 «Психологическое благополучие студентов в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта»). Сила связи между показателями психологического благополучия по шкалам и его интегральным значением была определена с помощью коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена (Таблица 1).

Таблица 1 – Особенности структуры ПБ в группах студентов с разным уровнем ЭИ (по результатам опросников ЭИ Д. В. Люсина и Н. Холла), $p \leq 0,05$

Компоненты ПБ	Низкий уровень ЭИ		Средний уровень ЭИ		Высокий уровень ЭИ	
	по опроснику Д. В. Люсина	по опроснику Н. Холла	по опроснику Д. В. Люсина	по опроснику Н. Холла	по опроснику Д. В. Люсина	по опроснику Н. Холла
Позитивные отношения с окружающими	0,531	0,500	0,674	0,712	0,782	0,799
Автономия	0,363	0,338	0,425	0,423	0,485	0,469
Управление средой	0,795	0,786	0,600	0,578	0,686	0,675
Личностный рост	0,435	0,382	0,576	0,521	0,473	0,442
Цели в жизни	0,573	0,544	0,581	0,533	0,614	0,584
Самопринятие	0,718	0,693	0,595	0,560	0,565	0,544

Примечание: зеленым цветом выделены компоненты ПБ, наиболее чувствительные к уровню ЭИ

Согласно данным, полученным на основе самоотчета по опроснику «ЭМИн» Д. В. Люсина, студенты с низким уровнем эмоционального интеллекта (67 человек) имеют наибольшую долю низких значений по компонентам

психологического благополучия «самопринятие» (53,73 %), «автономия» (47,76 %), «позитивные отношения с окружающими» (44,78 %). Психологическое благополучие этих студентов в большей степени зависит от умения справляться с трудностями, проявлять себя в деятельности, осваивать новые сферы применения своих способностей ($r = 0,795$); уровня самопринятия ($r = 0,718$) и наличия целей в жизни ($r = 0,573$).

У студентов со средним уровнем эмоционального интеллекта (195 человек) значительная доля низких значений отмечается по компонентам психологического благополучия «автономия» (42,05 %), «самопринятие» (32,82 %), «личностный рост» (31,28 %). Студенты ощущают большее удовлетворение от своей жизни в случае наличия позитивных отношений с окружающими ($r = 0,674$), возможности и умений использовать окружающую среду для реализации различных видов деятельности и соответствующих форм поведения ($r = 0,600$), а также принятия своих положительных и отрицательных качеств ($r = 0,595$).

Студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта (58 человек) имеют максимальное количество нормативных и высоких значений по шкалам «позитивные отношения с окружающими» (100 %), «управление средой» (96,56 %), «цели в жизни» (91,38 %), «личностный рост» (79,31 %). Для ощущения психологического благополучия студентам с высоким уровнем эмоционального интеллекта важно иметь позитивные отношения с окружающими ($r = 0,782$), эффективную деятельность, разнообразные формы поведения как результат управления средой ($r = 0,686$), наличие долгосрочных планов или целей ($r = 0,614$).

Аналогичным образом проанализированы данные о психологическом благополучии студентов с разным уровнем ЭИ по результатам опросника Н. Холла.

Был сделан вывод о том, что наибольшую чувствительность к уровню эмоционального интеллекта (по результатам опросников эмоционального интеллекта Д. В. Люсина и Н. Холла) показали такие компоненты психологического благополучия: «позитивные отношения с окружающими», «управление средой», «самопринятие». Разный уровень эмоционального интеллекта студентов в меньшей степени обуславливает дифференциацию силы связи компонентов психологического благополучия «автономия» и «цели в жизни» с его интегральным показателем.

Для выявления взаимосвязи уровневых показателей эмоционального интеллекта и личностного адаптационного потенциала (ЛАП) мы прибегли к расчетам коэффициента корреляции Пирсона ($p \leq 0,05$) для нормального распределения сопоставляемых переменных (**параграф 3.4 «Анализ и интерпретация взаимосвязи эмоционального интеллекта и личностного адаптационного потенциала»**). Величина коэффициента линейной парной корреляции, соотнесенного со шкалой Челдока, охарактеризовала силу этой связи, а знак определил направление этой связи.

Общий ЭИ по результатам опросников Д. В. Люсина и Н. Холла значимо коррелирует со всеми компонентами ЛАП, а компоненты ЭИ коррелируют с общим показателем ЛАП. Корреляционный анализ показал разнообразие связей между всеми структурными составляющими двух феноменов – ЭИ и ЛАП. Это означает, что большей выраженности каждого из компонентов эмоционального

интеллекта соответствует более развитая адаптационная способность.

Эмпирическое подтверждение зависимости между уровнем эмоционального интеллекта по опроснику Д. В. Люсина и личностного адаптационного потенциала представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Корреляционные связи между ЭИ, ЛАП и их структурными компонентами (по результатам опросника «ЭМИн» Д. В. Люсина и МЛО «Адаптивность» А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина), $p \leq 0,05$

	Нервно-психическая устойчивость	Коммуникативные особенности	Моральная нормативность	ЛАП
Понимание чужих эмоций	-0,545*	-0,532*	-0,516*	-0,635*
Управление чужими эмоциями	-0,519*	-0,501*	-0,354	-0,480
Понимание своих эмоций	-0,557*	-0,648*	-0,477	-0,627*
Управление своими эмоциями	-0,606*	-0,667*	-0,580*	-0,671*
Контроль экспрессии	-0,183	-0,584*	-0,417	-0,392
Межличностный ЭИ	-0,553*	-0,534*	-0,524*	-0,623*
Внутриличностный ЭИ	-0,635*	-0,643*	-0,511*	-0,736**
Понимание эмоций	-0,621*	-0,563*	-0,582*	-0,704**
Управление эмоциями	-0,608*	-0,729**	-0,514*	-0,673*
Общий эмоциональный интеллект	-0,715**	-0,773**	-0,631*	-0,856**
Примечание: знак «минус» не будет учитываться, так как отрицательные значения коэффициентов в нашем случае не означают наличие обратной связи; * умеренная (средняя) сила связи; ** высокая сила связи				

Согласно данным таблицы, высокий уровень ЭИ определяет эффективность коммуникации в большей степени за счет понимания ($r = 0,627$) и управления ($r = 0,671$) своими эмоциями, а также понимания чужих эмоций ($r = 0,635$). Наиболее сильная взаимосвязь ЭИ и уровня моральной нормативности определяется высоко развитыми способностями управлять своими эмоциями ($r = 0,580$) и понимать эмоции чужих людей ($r = 0,516$). Развитый ЭИ способствует укреплению и формированию более высокого уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) благодаря, прежде всего, хорошо развитой способности управлять своими эмоциями ($r = 0,606$) и понимать их ($r = 0,557$). Коррелятом снижения НПУ выступает умение контролировать интенсивность выражения своих эмоций, то есть контроль экспрессии ($r = 0,183$).

Аналогичные расчеты произведены в нашем исследовании для ЭИ, диагностированному опросником Н. Холла. Полученные данные свидетельствуют о том, что основными коррелятами адаптационных способностей студентов являются эмоциональная осведомленность ($r = 0,730$) и эмпатия ($r = 0,707$). В основе сильной связи эмоционального интеллекта с коммуникативными способностями, как компонентом ЛАП, лежит эмпатийный способ общения студентов ($r = 0,719$), а также хорошее осмысление и понимание собственных эмоций ($r = 0,729$). Студенты с развитым ЭИ демонстрируют более сознательное отношение к общепризнанными моральным нормам ($r = 0,686$). Их самомотивация

имеет ориентиры на гуманистические нормы просоциального поведения ($r = 0,513$). Основным ресурсом НПУ является эмпатия ($r = 0,631$) и способность управлять своими эмоциями ($r = 0,647$).

Гипотеза нашего исследования о том, что эмоциональный интеллект имеет значимую выраженность в структуре адаптационных способностей студентов подтверждена.

Параграф 3.5 «Анализ и интерпретация взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического благополучия» освещает результаты корреляционно-регрессионного анализа.

Мы решаем задачу изучения взаимосвязи между уровневymi значениями эмоционального интеллекта, показателями психологического благополучия студентов, а также структурными компонентами этих феноменов с помощью нахождения коэффициента корреляции Пирсона (**подпараграф 3.5.1 «Корреляционная связь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием»**).

Статистическая информация в виде коэффициентов корреляции Пирсона ($p \leq 0,05$), рассчитанных для уровневых значений общего ЭИ (по результатам опросников Д. В. Люсина и Н. Холла), интегральных значений психологического благополучия, а также его структурных компонентов представлена на Рисунке 5 и Рисунке 6.



Рисунок 5 – Корреляционная плеяда связей общего ЭИ с интегральным ПБ и компонентами ПБ (по результатам опросника «ЭМИн» Д. В. Люсина и опросника ШПБ К. Рифф в адаптации П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленковой), $p \leq 0,05$

Рисунок 6 – Корреляционная плеяда связей общего ЭИ с интегральным ПБ и компонентами ПБ (по результатам опросника «Диагностика ЭИ» Н. Холла и опросника ШПБ К. Рифф в адаптации П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленковой), $p \leq 0,05$

Более выраженные способности эмоционального интеллекта (уровневые значения ЭИ по опроснику Д. В. Люсина) взаимосвязаны с более высокими показателями таких компонентов психологического благополучия: «позитивные отношения с окружающими» ($r = 0,735$), «управление средой» ($r = 0,626$), «самопринятие» ($r = 0,573$).

Более эффективное регулирование своего эмоционального поля (уровневые значения ЭИ по опроснику Н. Холла) способствует более высоким показателям таких компонентов психологического благополучия: «позитивные отношения с окружающими» ($r = 0,602$), «управление средой» ($r = 0,575$), «самопринятие» ($r = 0,532$).

Статистическая информация в виде коэффициентов корреляции Пирсона ($p \leq 0,05$), характеризующих взаимосвязь между уровневными значениями общего эмоционального интеллекта (по результатам опросников Д. В. Люсина и Н. Холла), его структурных компонентов и интегральным показателем психологического благополучия представлена на Рисунке 7 и Рисунке 8.



Рисунок 7 – Корреляционная плеяда связей общего ЭИ и его компонентов с интегральным ПБ (по результатам опросника «ЭМИн» Д. В. Люсина и опросника ШПБ К. Рифф в адаптации П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленковой), $p \leq 0,05$

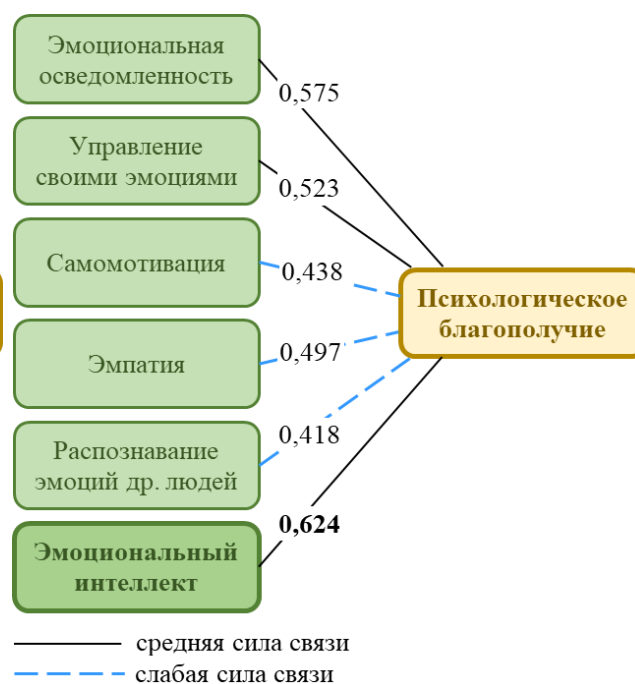


Рисунок 8 – Корреляционная плеяда связей общего ЭИ и его компонентов с интегральным ПБ (по результатам опросника «Диагностика ЭИ» Н. Холла и опросника ШПБ К. Рифф в адаптации П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленковой), $p \leq 0,05$

Наиболее тесную связь с уровневыми проявлениями интегрального психологического благополучия имеют способности, относящиеся к пониманию эмоций. Они диагностированы по шкалам «понимание своих эмоций» ($r = 0,709$), «понимание чужих эмоций» ($r = 0,564$); «эмоциональная

осведомленность» ($r = 0,575$), «эмпатия» ($r = 0,497$).

Таким образом, гипотеза нашего исследования о существовании взаимосвязи между уровневыми значениями эмоционального интеллекта, показателями психологического благополучия студентов, а также структурными компонентами этих феноменов эмпирически доказана.

Изучение взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием в контексте регрессионного анализа имело результатом построение уравнений парной и множественной регрессии (**подпараграф 3.5.2 «Регрессионный анализ»**).

Построенные уравнения парной линейной регрессии предсказывают характер изменения результативного признака «у» (психологического благополучия), обусловленного изменением факторного признака «х» (эмоционального интеллекта).

В соответствии с первым уравнением множественной регрессии в контексте факторного признака – эмоционального интеллекта по результатам опросника «ЭМИн» Д. В. Люсина – наибольшую предикторную значимость для ощущения личностью удовлетворенности собой и собственной жизнью имеют способности к пониманию своих эмоций ($a_1 = 5,405$), к пониманию чужих эмоций ($a_4 = 4,284$), а также к управлению своими эмоциями ($a_2 = 3,979$). Большая часть этих способностей относится к параметрам внутриличностного эмоционального интеллекта.

Наибольшую предикторную значимость для ощущения личностью удовлетворенности собой и собственной жизнью в контексте факторного признака – эмоционального интеллекта по результатам опросника «Диагностика ЭИ» Н. Холла – имеют эмоциональная осведомленность ($a_1 = 2,633$), управление своими эмоциями ($a_2 = 2,209$), эмпатия ($a_4 = 1,734$).

Достоверность и качество регрессионных моделей статистически подтверждены. Таким образом, предикторная значимость как общего показателя эмоционального интеллекта, так и его отдельных компонентов для психологического благополучия студентов выявлена и эмпирически доказана.

Гипотеза нашего исследования о том, что структурные компоненты эмоционального интеллекта обладают разной предикторной значимостью для психологического благополучия студентов подтверждена. Цель исследования достигнута. Мы признаем эмоциональный интеллект в качестве предиктора психологического благополучия студентов.

В Заключении сформулированы **выводы**, которые являются обобщением результатов эмпирической проверки выдвинутых гипотез и подтверждением положений, выносимых на защиту:

1. Положительная корреляционная связь между эмоциональным интеллектом и личностным адаптационным потенциалом раскрывает адаптивную функцию эмоционального интеллекта, то есть у студентов с более высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше развиты адаптационные способности. Значимая выраженность эмоционального интеллекта в адаптационных способностях студентов подтверждена вариативностью корреляций между компонентами эмоционального интеллекта и структурными составляющими

личностного адаптационного потенциала. Хорошее понимание и управление своими эмоциями, а также понимание чужих эмоций и эмпатийный способ общения определяют эффективность коммуникации студентов. Студенты с развитыми способностями к управлению своими эмоциями и пониманию эмоций чужих людей, а также самомотивацией, ориентированной на гуманистические нормы просоциального поведения, демонстрируют более сознательное отношение к общепризнанным моральным нормам. Более высокой нервно-психической устойчивостью отличаются эмпатийные студенты, способные хорошо управлять своими эмоциями и понимать их.

2. Профили психологического благополучия студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта имеют особенности. Для ощущения психологического комфорта студентам с низким уровнем эмоционального интеллекта наиболее значимы такие показатели, как «управление средой», «самопринятие», «цели в жизни»; для студентов со средним уровнем эмоционального интеллекта определяющими являются «позитивные отношения с окружающими», «управление средой», «самопринятие»; для студентов с высоким уровнем эмоционального интеллекта позитивное функционирование в большей мере зависит от позитивных отношений с окружающими, умения управлять средой и наличия целей в жизни. Наибольшую чувствительность к уровню эмоционального интеллекта проявляют компоненты психологического благополучия «позитивные отношения с окружающими», «управление средой», «самопринятие». Разный уровень эмоционального интеллекта студентов в меньшей степени обуславливает дифференциацию силы связи компонентов психологического благополучия «автономия» и «цели в жизни» с интегральным показателем психологического благополучия студентов.

3. Положительная корреляционная связь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием дифференцирована по силе связи для структурных компонентов данных феноменов. Выраженность способностей эмоционального интеллекта в большей мере связана с высокими уровневными значениями показателей психологического благополучия «позитивные отношения с окружающими», «управление средой», «самопринятие». Коррелятами высокого уровня психологического благополучия в большей степени являются способности внутриличностного эмоционального интеллекта. Более сильную связь с психологическим благополучием имеют способности, относящиеся к пониманию эмоций: «понимание своих эмоций», «понимание чужих эмоций», «эмоциональная осведомленность», «эмпатия».

4. Взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием студентов математически спрогнозирована в виде уравнений парной и множественной регрессии, которые конкретизируют влияние предикторного фактора (эмоционального интеллекта) на зависимую переменную (психологическое благополучие). Наибольшую репрезентацию в степени оказываемого прогностического влияния на показатели психологического благополучия студентов имеют такие структурные компоненты эмоционального интеллекта: «понимание своих эмоций», «понимание чужих эмоций», «управление своими эмоциями», а также «эмоциональная осведомленность», «управление своими эмоциями», «эмпатия».

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК РФ:

1. Бердникова, И. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и преобладающего стиля управленческой деятельности руководителей ОВД / И. А. Бердникова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2018. – № 10 (54). – С. 99–105. (0,81 п. л.)
2. Бердникова, И. А. Взаимосвязь внутриличностного эмоционального интеллекта и самопринятия студентов вузов / И. А. Бердникова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – № 12 (68). – С. 111–118. (0,93 п. л.)
3. Бердникова, И. А. Эмоциональный интеллект и оптимизм как личностные ресурсы эмоционально-волевой регуляции деятельности руководителя полицейской организации / И. А. Бердникова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2019. – № 3–4 (52). – С. 27–37. (0,84 п. л.)
4. Бердникова, И. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и адаптационных способностей студентов вуза / И. А. Бердникова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 5 (97). – С. 118–124. (0,81 п. л.)

Публикации в изданиях, индексируемые в РИНЦ:

1. Бердникова, И. А. Эмоциональный интеллект преподавателя как фактор повышения эффективности образовательного процесса / И. А. Бердникова // [Электронный ресурс] // Модернизация обучения иноязычной профессионально ориентированной коммуникации: сборник научных трудов по материалам Всероссийского научно-практического семинара. – М.: Академия управления МВД России, 2017. – С. 14–16. (0,02 Мб / 0,17 п. л.)
2. Бердникова, И. А. Развитие эмоционального интеллекта как фактор профессионального становления студентов / И. А. Бердникова // Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под общ. ред. А. Г. Миронова. – Красноярск, 2018. – С. 43–45. (0,17 п. л.)
3. Бердникова, И. А. Эмоциональный интеллект как предмет исследования в современной психологии / И. А. Бердникова // Сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции, посвященной 130-летию Н. И. Вавилова. Доклады ТСХА. – Вып. 290. – Ч. III. – М.: Изд-во РГАУ-МСХА, 2018. – С. 367–369. (0,15 п. л.)
4. Бердникова, И. А. Оптимизм как жизненный ресурс психики человека / И. А. Бердникова // Сборник статей Международной научной конференции, посвященной 175-летию со дня рождения К. А. Тимирязева. Доклады ТСХА. – Вып. 291. – Ч. I. – М.: Изд-во РГАУ-МСХА, 2018. – С. 31–33. (0,13 п. л.)
5. Бердникова, И. А. Личностные ресурсы, эмоциональный интеллект и оптимизм как факторы психологического благополучия / И. А. Бердникова // [Электронный ресурс] // Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции / Отв. ред. С. А. Водяха. – Екатеринбург: Изд-во УГПУ, 2019. – С. 95–98. (0,04 Мб / 0,23 п. л.)

6. Бердникова, И. А. Эмоционально-волевая регуляция деятельности руководителя органа внутренних дел / И. А. Бердникова // [Электронный ресурс] // Психология экстремальных профессий: материалы II Международной научно-практической конференции: Архангельск и Соловецкие о-ва, Архангельская обл. / Сост. и отв. ред. Я. А. Корнеева. – Архангельск: Изд-во РАО, 2019. – С. 21–23. (0,02 Мб / 0,11 п. л.)

7. Бердникова, И. А. Эмоциональное благополучие как фактор профессионального становления студента / И. А. Бердникова // [Электронный ресурс] // Наука – образование – профессия: системный личностно-развивающий подход: сборник статей XV Международной юбилейной научной конференции / Под общ. ред. Л. М. Митиной. – М.: Изд-во «Перо», 2019. – С. 271–273. (0,03 Мб / 0,25 п. л.)

8. Бердникова, И. А. Самопринятие как составляющая профессионального становления / И. А. Бердникова // Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под общ. ред. А. Г. Миронова. – Красноярск, 2019. – С. 47–48. (0,20 п. л.)

9. Бердникова, И. А. Самопринятие как фактор саморазвития личности студента / И. А. Бердникова // Сборник статей Международной научно-практической конференции, посвященной 125-летию со дня рождения В. С. Немчинова. Доклады ТСХА. – Вып. 292. – Ч. VI. – М.: Изд-во РГАУ-МСХА, 2020. – С. 16–18. (0,16 п. л.)

10. Бердникова, И. А. Реализация потенциалов человека к саногенной рефлексии через развитие эмоционального интеллекта / И. А. Бердникова // Фундаментальные и прикладные проблемы педагогики и психологии в образовательном и социальном контексте: материалы Международной конференции / Отв. ред. Е. Ю. Бекасова – М.: МПГУ, 2020. – С. 58–61. (0,23 п. л.)

11. Бердникова, И. А. Эмоциональный интеллект как фактор эмоционального комфорта студентов вуза / И. А. Бердникова // Бехтерев и современная психология личности: сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования», 2020. – С. 32–34. (0,32 п. л.)

12. Бердникова, И. А. О роли адаптационных способностей для психологического благополучия студентов / И. А. Бердникова // Ярославская психологическая школа: актуальные проблемы практической психологии: Материалы Всероссийского научно-практического форума / Под ред. А. В. Карпова. – Ярославль: Филигрань, 2020. – С. 9–12. (0,22 п. л.)

13. Бердникова, И. А. Психологический аспект личностного роста и его значение для профессионального становления студентов / И. А. Бердникова // Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам Всероссийской (национальной) научно-практической конференции / Под общ. ред. А. Г. Миронова. – Красноярск, 2020. – С. 76–78. (0,25 п. л.)

14. Бердникова, И. А. Взаимосвязь внутриличностного эмоционального интеллекта и компонентов психологического благополучия студентов / И. А. Бердникова // [Электронный ресурс] // Профессиональное самоопределение

молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам Всероссийской (национальной) научно-практической конференции / Отв. за вып. А. Г. Миронов. – Красноярск, 2022. – С. 54–58. (0,06 Мб / 0,21 п. л.).

15. Бердникова, И. А. Влияние эмоционального интеллекта на эффективность изучения иностранного языка студентами вуза / И. А. Бердникова // [Электронный ресурс] // Новый мир. Новый язык. Новое мышление. Вып. V: Материалы V международной научно-практической конференции / Отв. ред. И. Е. Коптелова. – М.: Дипломатическая академия МИД РФ, 2022. – С. 139–143. (0,06 Мб / 0,33 п. л.)

Публикации в других научных изданиях:

1. Berdnikova, I. A. Emotional-volitional regulation of the activity of a chief of law enforcement agency / I. A. Berdnikova // [Electronic resource] // Psychology of Extreme Professions: proceedings of the II International Scientific and Practical Conference (ISPCPEP 2019): Arkhangelsk and the Solovetsky Islands, Arkhangelsk Region (June 27-29, 2019) / The Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov. – V. 321 (Advances in Social Science, Education and Humanities Research). – Moscow: Atlantis-Press, 2019. – P. 15–20. (2,4 Мб / 0,71 п. л.).

2. Бердникова, И. А. Влияние внутриличностного эмоционального интеллекта на компоненты психологического благополучия / И. А. Бердникова // Chronos: психология и педагогика. – 2020. – № 22 (2). – С. 8–12. (0,29 п. л.)

3. Бердникова, И. А. Упражнения для развития и методика диагностики эмоционального интеллекта: Методические рекомендации для практических занятий. / И. А. Бердникова. – М.: МЭСХ, 2022. – 32 с. (1,86 п. л.)