

УДК 159.922.736.4:37.015  
ББК Ю962.14

DOI 10.26170/ps20-01-13  
ГРНТИ 14.25.01; 15.81.21

Код ВАК 19.00.07

### **Водяха Сергей Анатольевич,**

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и конфликтологии, Институт психологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: svodyakha@yandex.ru

### **Водяха Юлия Евгеньевна,**

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии конфликтологии, Институт психологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: jullyaa@yandex.ru

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ШКОЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** эмоциональный интеллект; школьное благополучие; психологическое благополучие; подростки; эмоциональная сфера.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье рассматриваются основные теоретические аспекты проблемы соотношения подросткового эмоционального интеллекта и школьного благополучия. В настоящее время педагоги и родители испытывают трудности в воспитании школьников, что выражается в проявлении отклоняющегося поведения. Авторы на основе теоретического анализа предположили, что подростки с высоким уровнем социального интеллекта обладают более выраженным школьным благополучием, т. к. многие показатели социального интеллекта демонстрируют прямую положительную связь с параметрами школьного благополучия. Для проверки гипотезы исследования и изучения корреляции показателей социального интеллекта подростков с их школьным благополучием авторы использовали корреляционный анализ. В качестве психодиагностического инструментария авторы применяли методики опросник школьного благополучия С. А. Водяхи и тест эмоционального интеллекта Н. Холла. В результате исследования выяснилось, что ряд показателей эмоционального интеллекта имеет положительную связь с различными показателями школьного благополучия. Авторы определили, что наиболее выражена положительная связь эмоционального интеллекта с распознаванием эмоций других людей. Довольно интересным фактом является выявленная положительная связь эмоционального интеллекта с таким компонентом школьного благополучия, как отношение к себе. Практическая значимость результатов исследования состоит в разработке рекомендаций для педагогов и психологов по формированию траектории индивидуального развития личности подростка. Авторы также проанализировали достаточное количество теоретических источников, посвященных проблеме соотношения школьного благополучия и социального интеллекта подростков.

### **Vodyakha Sergey Anatol'evich,**

Candidate of Psychology, Associate Professor of the Department of General Psychology and Conflict Studies, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

### **Vodyakha Yuliya Evgen'evna,**

Candidate of Psychology, Associate Professor of the Department of General Psychology and Conflict Studies, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

## **EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SCHOOL WELL-BEING OF MODERN TEENAGERS**

**KEYWORDS:** emotional intelligence; school well-being; psychological well-being; adolescents; emotional sphere.

**ABSTRACT.** The article discusses the main theoretical aspects of the relationship between adolescent emotional intelligence and school well-being. At present, teachers and parents are experiencing difficulties in raising schoolchildren, which is manifested in the manifestation of deviant behavior. Based on theoretical analysis, the authors suggested that adolescents with a high level of social intelligence have more pronounced school well-being, as many indicators of social intelligence demonstrate a direct positive relationship with the parameters of school well-being. To test the hypothesis of research and study the correlation of social indicators with the intelligence of adolescents with their school well-being, the authors used a correlation analysis. As a psycho-diagnostic toolkit, the authors used the methods of the school well-being questionnaire S. A. Vodyakha and N. Hall emotional intelligence test. As a result of the study, it turned out that a number of indicators of emotional intelligence have a positive relationship with various indicators of school well-being. The authors found that the most pronounced positive relationship of emotional intelligence with recognition of other people's emotions. A rather interesting fact is the revealed positive relationship of emotional intelligence with such a component of school well-being as attitude towards oneself. The practical significance of the research results consists in the development of recommendations for teachers and psychologists on the formation of the trajectory of the individual personality of a teenager. The authors also analyzed a sufficient number of theoretical sources devoted to the problem of the correlation of school well-being and social intelligence of adolescents.

Эмоциональный интеллект подростков стал предметом исследователь-

ского интереса психологов относительно недавно. Особенный интерес представляют ис-

следования, посвященные роли эмоционального интеллекта в формировании психологического благополучия подростков. Согласно Р. Ланде и ее коллегам [14], эмоции являются хорошими предикторами психологического благополучия. Они считают, что удовлетворенность и психологическое благополучие можно охарактеризовать как показатели хорошего психического функционирования. А. Кармели с коллегами [7] выявил положительную связь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием. М. Бреккет и Дж. Мейер [4] также обнаружили положительные корреляции между эмоциональным интеллектом, «большой пятеркой» и шкалами психологического благополучия [11]. В соответствии с этими данными, М. Палмер [17] выявил положительную связь между эмоциональным интеллектом и удовлетворенностью жизнью испанских школьников. Н. Экстремера и П. Фернандес-Берокаль [10] выявили положительные связи между эмоциональным интеллектом и школьным благополучием. Эмоциональный интеллект подростка является показателем того, как он воспринимает, понимает и регулирует свои эмоции. С. Вирабхадра и др. [1] утверждают, что 63,38% подростков были эмоционально незрелыми. Ш. Нандван и К. Джоши [6] сообщили, что 55% подростков имели низкий уровень эмоционального интеллекта. Также Р. Суджата [5] обнаружила, что 46% подростков эмоционально нестабильны и Ш. Бхарти [16] выявили, что 52% подростков были эмоционально незрелыми. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта способны эффективно справляться с новыми ситуациями на основе их прошлого опыта. Кроме того, они обладают хорошо развитыми социальными навыками и умением использовать свою эмоциональную осведомленность в регуляции межличностного поведения. А. Кармели с коллегами выявили положительную корреляцию между эмоциональным интеллектом и жизненным успехом. Кроме того, подростки с высоким эмоциональным интеллектом ведут себя осторожнее и лучше справляются с конфликтами в школе и семье, в отличие от сверстников с низким уровнем эмоционального интеллекта [7].

Эмоционально компетентные подростки могут рационально мыслить и принимать

решения наиболее эффективным способом и в самое подходящее время. Эти причины могут напрямую влиять на результаты исследования положительной взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием подростков.

Детальный анализ результатов различных исследований демонстрирует прямую связь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием, а также со связанными с ним переменными, такими как личностная и социальная адаптация.

На основе анализа результатов предыдущих исследований авторы предположили, что существуют определенные корреляции между показателями школьного благополучия и эмоционального интеллекта подростков.

Основная задача настоящего исследования: рассмотреть особенности взаимосвязи показателей школьного благополучия и эмоционального интеллекта подростков.

*Метод исследования.* В исследовании принимало участие 278 учащихся средних школ с 7 по 10 класс г. Екатеринбурга. Отобранные школы были расположены в разных частях г. Екатеринбурга, чтобы обеспечить репрезентативную выборку для города. Выборка была случайной и стратифицированной в зависимости от пола и возраста. Возраст респондентов варьировался от 15 до 17 лет, средний возраст – 15,7 года ( $SD=,51$ ). Данные собирались с февраля по апрель 2019 года. Анкеты были заполнены на добровольной основе респондентами во время двух обычных 45-минутных занятий в отсутствие учителя и в присутствии обученного исследователя.

Для исследования взаимосвязи показателей школьного благополучия и имплицитной теории интеллекта подростков с высоким и низким уровнями психологического благополучия были использованы следующие методики:

1. Тест эмоционального интеллекта Н. Холла.

2. Опросник школьного благополучия.

Таким образом, был проведен сравнительный анализ среднеарифметических показателей психологически благополучных и психологически неблагополучных школьников по параметрам показателей выраженности имплицитной само-теории интеллекта.

Таблица

**Результаты и их обсуждение**

Показатели	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей
Отношение к друзьям	-0,01	0,12	0,16	0,26	<b>0,38**</b>
Отношение к школе	0,16	0,27	0,28	<b>0,31**</b>	<b>0,34**</b>
Отношение к учителям	0,22	0,01	0,19	<b>0,35**</b>	<b>0,42**</b>
Отношение к родителям	-0,14	<b>0,27**</b>	0,16	0,06	0,07
Отношение к себе	0,05	<b>0,29**</b>	<b>0,29**</b>	<b>0,32**</b>	<b>0,33**</b>

**Примечание:** «\*» –  $p < 0,05$ , «\*\*» –  $p < 0,01$

**Обсуждение.** На основе анализа таблицы можно сделать вывод, что положительную связь с различными показателями школьного благополучия обнаруживает ряд показателей эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект в целом положительно связан со всеми показателями школьного благополучия. Наиболее выражены корреляции показателей школьного благополучия с распознаванием эмоций других людей. Другими словами, наши результаты показывают, что по мере повышения эмоционального интеллекта подростки воспринимают себя более благополучными и чувствуют себя в безопасности. В то же время в исследовании не было обнаружено корреляционной связи с эмоциональной осведомленностью. Таким образом, можно предположить, что хорошее понимание своих эмоций не является обязательным условием успешной саморегуляции эмоций и достижения субъективного благополучия.

Это согласуется с данными исследований зарубежных ученых, исследовавших проблему независимости эмоциональной осведомленности от показателей психологического благополучия (J. Cejudo, D. Rodrigo-Ruiz, M. L. López-Delgado, L. Losada). X. Сехудо, Д. Родриго-Руис, М. Лопес-Дельгадо, Л. Лосада пришли к заключению, что несмотря на то, что эмоциональная осведомленность необходима для успешной адаптации, слишком большая концентрация на переживаемых эмоциях может быть связана с дезадаптивными факторами, несовместимыми с психологическим благополучием, такими как тревога, депрессия, гиперчувствительность, пессимизм и ожидание катастроф в будущем [7]. Возможно, что эмоциональная осведомленность связана с предпочитаемыми эмоциями подростка. Пессимисты с высоким уровнем эмоциональной осведомленности часто проявляют низкий уровень школьного благополучия, а оптимисты более довольны собой и референтными лицами.

Анализ таблицы позволяет прийти к заключению о статистически значимой положительной связи между управлением своими эмоциями и отношением к родителям (коэффициент линейной корреляции Пирсона равен 0,27 при уровне значимости не менее 0,001). На основе этого можно заключить, что школьники, хорошо управляющие своими эмоциями, имеют хорошие отношения с родителями. Таким образом, можно предположить, что подростки учатся стратегии совладания с трудными ситуациями, следуя родительской модели. Подростки, склонные к имплицитному научению навыкам управлять собственными эмоциями, склонны относиться уважительно к родителям. В этой связи несколько исследователей отметили, что управление эмоциями является основой для надлежащего психологического функционирования и психического здоровья [2; 3; 7; 12]. Подростки с более высоким уровнем управления эмоциями имеют тенденцию устанавливать более близкие и теплые отношения с разными людьми и в первую очередь с родителями [15; 8].

Анализ таблицы позволяет прийти к заключению о статистически значимой положительной связи между управлением своими эмоциями и отношением к себе (коэффициент линейной корреляции Пирсона равен 0,29 при уровне значимости не менее 0,001). На основе экспериментальных данных можно заключить, что подростки с высоким уровнем имеют высокую самооценку. Способность принять свои слабости и недостатки и одновременно признать свои сильные и положительные качества приводит к повышению самооценки. Н. Шутте с коллегами [13] экспериментально доказали существование взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и самооценкой подростка. Подростки, способные поддерживать позитивные психические состояния благодаря своей способности эффективно управлять своими эмоциями,

чувствуют себя уверенно, у них возникает ощущение, что они способны контролировать свой жизненный путь. Также способность управлять эмоциями имеет тесные связи с выраженностью волевых процессов, являющихся основой авторитета у сверстников подростка и его самоуважения. Неспособность контролировать эмоции подростки склонны рассматривать в качестве характеристики детского поведения, поэтому подростки с низким уровнем управления эмоциями испытывают признаки самоуничижительной гиперрефлексии, связанной с самообвинением в слабости и излишней инфантильности.

Анализ таблицы позволяет прийти к заключению о статистически значимой положительной связи между самомотивацией и отношением к себе (коэффициент линейной корреляции Пирсона равен 0,29 при уровне значимости не менее 0,001). На основе экспериментальных данных можно заключить, что подростки с высоким уровнем имеют более высокую самооценку. Основываясь на полученных данных, мы можем сделать вывод о том, что подростки с высоким уровнем внутренней самодисциплины имеют более высокую самооценку. Таким образом, можно предположить, что умение управлять собой и адаптироваться к изменяющейся ситуации межличностного взаимодействия позволяет чувствовать себя более уверенно в общении с референтными лицами и иметь более зрелую идентичность.

Анализ таблицы позволяет прийти к заключению о статистически значимой положительной связи между эмпатией и отношением к учителям (коэффициент линейной корреляции Пирсона равен 0,35 при уровне значимости не менее 0,001). На основе полученных данных можно заключить, что подростки с высоким уровнем эмпатии имеют более позитивное отношение к учителям. Таким образом, способность школьников идентифицировать себя с чувствами педагога и сопереживать ему позволяет лучше понимать внутреннюю позицию учителя, доверять ему и уважать его. Исходя из этого предположения, можно заключить, что педагог, объясняющий ученикам свои чувства и состояния, может оптимизировать взаимоотношения в системе «учитель – ученик».

Анализ таблицы позволяет прийти к заключению о статистически значимой положительной связи между эмпатией и отношением к школе (коэффициент линейной корреляции Пирсона равен 0,31 при уровне значимости не менее 0,001). На основе полученных данных можно предположить, что подростки, успешные в распознавании эмоций, склонные к чуткости, понимание окружающих и проявлению эмпати-

ческих переживаний, лучше адаптируются к школьной атмосфере и в большей степени позитивно относятся к школе в целом. Подростки с низким уровнем эмпатии не считают школу позитивным социальным институтом, способствующим личностному росту и психологическому благополучию.

Анализ таблицы позволяет прийти к заключению о статистически значимой положительной связи между эмпатией и отношением к себе (коэффициент линейной корреляции Пирсона равен 0,32 при уровне значимости не менее 0,001). На основе полученных данных можно предположить, что подростки, умеющие поставить себя на место другого человека, начинают лучше понимать себя, формируют организмическое доверие и аутентичность по К. Роджерсу. Подростки с низким уровнем эмпатии не склонны доверять окружающим, отличаются мнительностью и пессимистичностью, что часто приводит к недостаточному самопониманию и неприятию себя.

Анализ таблицы позволяет прийти к заключению о статистически значимой положительной связи между распознаванием эмоций других людей и отношением к друзьям (коэффициент линейной корреляции Пирсона равен 0,38 при уровне значимости не менее 0,001). Результаты исследования подтверждают гипотезу Д. Гоулмена о том, что с повышением уровня распознавания эмоций улучшается способность различать эмоции, выражаемые лицевой экспрессией. Умение понимать невербальные коммуникативные средства (мимика, пантомимика, жестикация и др.) позволяет устанавливать более теплые близкие отношения с друзьями и сверстниками [9]. Способность общаться невербально является залогом тесной и долговременной дружбы.

Анализ таблицы позволяет прийти к заключению о статистически значимой положительной связи между распознаванием эмоций других людей и отношением к школе (коэффициент линейной корреляции Пирсона равен 0,38 при уровне значимости не менее 0,001). На основании полученных данных можно предположить, что подростки, хорошо распознающие эмоции других людей, отличаются более высокой социально-психологической адаптированностью и умением гибко приспосабливаться к разным людям. Подростки с негативным отношением к школе плохо понимают, что чувствуют другие люди и чего от них можно ожидать. Поэтому пребывание в школе для них является дискомфортной ситуацией, т. к. им приходится постоянно интерпретировать поведение сверстников и педагогов, но недостаток коммуникативной компетентности не позволяет это сделать продуктивно.

Анализ таблицы позволяет прийти к заключению о статистически значимой положительной связи между распознаванием эмоций других людей и отношением к учителям (коэффициент линейной корреляции Пирсона равен 0,42 при уровне значимости не менее 0,001). На основании полученных данных можно предположить, что подростки, слабо распознающие эмоции других людей, отличаются сложностью в адаптации к требованиям педагогов, особенно при необходимости привыкания к различиям в стилях взаимодействия разных педагогов. Возможно, в школе себя удобнее чувствуют те школьники, которые лучше понимают намерения участников педагогического процесса, особенно одноклассников, как значимой части школьной среды.

Анализ таблицы позволяет прийти к заключению о статистически значимой положительной связи между распознаванием эмоций других людей и отношением к себе (коэффициент линейной корреляции Пир-

сона равен 0,33 при уровне значимости не менее 0,001). На основании полученных данных можно предположить, что подростки, хорошо понимающие эмоции других людей, обладают позитивной саморефлексией, позволяющей понять сущность своей индивидуальности и осознать свои достоинства и ограничения. Самопонимание позволяет установить благоприятный баланс между самооценкой и уровнем притязания.

**Выводы.** На основе настоящего исследования можно сделать следующие выводы:

1. Ряд показателей эмоционального интеллекта имеет положительную связь с различными показателями школьного благополучия.
2. Наиболее выражена положительная связь эмоционального интеллекта с распознаванием эмоций других людей.
3. Наиболее выражена положительная связь эмоционального интеллекта с таким компонентом школьного благополучия, как отношение к себе.

## REFERENCES

1. Austin, E. J. Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence / E. J. Austin, D. H. Saklofske, V. Egan // *Personal. Individ. Differ.* – 2005. – № 38. – P. 547-558. – Doi: 10.1016/j.paid.2004.05.009.
2. Balluerka, N. Peer attachment and class emotional intelligence as predictors of adolescents' psychological well-being: A multilevel approach / N. Balluerka, A. Gorostiaga, I. Alonso-Arbiol, et al. // *J. Adolesc.* – 2016. – № 53. – P. 1-9. – Doi: 10.1016/j.adolescence.2016.08.009.
3. Berrios, M. P. Perceived emotional intelligence and job satisfaction among nurse professionals / M. P. Berrios, J. M. Augusto-Landa, M. C. Aguilar-Luzón // *Index Enferm.* – 2006. – № 54. – P. 30-34.
4. Brackett, M. A. Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence / M. A. Brackett, J. D. Mayer // *Personality and Social Psychology Bulletin.* – 2003. – № 29. – P. 1147-1158.
5. Callea, A. Are more intelligent people happier? Emotional intelligence as mediator between need for relatedness, happiness and flourishing / A. Callea, D. De Rosa, G. Ferri, et al. // *Sustainability.* – 2019. – № 11. – P. 1022. – Doi: 10.3390/su11041022.
6. Carmeli, A. The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing / A. Carmeli, M. Y. Halevy, J. Weisberg // *Journal of Managerial Psychology.* – 2007. – Vol. 24, № 1. – Doi: 10.1108/02683940910922546.
7. Cejudo, J. Emotional intelligence and its relationship with levels of social anxiety and stress in adolescents / J. Cejudo, D. Rodrigo-Ruiz, M. L. López-Delgado, et al. // *Int. J. Environ. Res. Public Health.* – 2018. – Vol. 15. – P. 1073. – Doi: 10.3390/ijerph15061073.
8. Chamorro-Premuzic, T. The happy personality: Mediation role of trait emotional intelligence. *Personal / T. Chamorro-Premuzic, E. Bennett, A. Furnham // Individ. Differ.* – 2007. – Vol. 42. – P. 1633-1639. – Doi: 10.1016/j.paid.2006.10.029.
9. Di Fabio, A. From decent work to decent lives: Positive self and relational management (PS&RM) in the twenty-first century / A. Di Fabio, M. E. Kenny // *Front. Psychol.* – 2016. – Vol. 7. – P. 361. – Doi: 10.3389/fpsyg.2016.00361.
10. Extremera, N. Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale / N. Extremera, P. F. Berrocal // *Personality and Individual Differences.* – 2005. – Vol. 39. – P. 937-948.
11. Ferragut, M. Emotional intelligence, well-being and academic achievement in preadolescents / M. Ferragut, A. Fierro // *Rev. Latinoam. Psicol.* – 2012. – Vol. 44. – P. 95-104.
12. Furnham, A. Trait emotional intelligence and happiness / A. Furnham, K. V. Petrides // *Soc. Behav. Personal.* – 2003. – Vol. 31. – P. 815-823. – Doi: 10.2224/sbp.2003.31.8.815.
13. Gascó, V. Trait emotional intelligence and subjective well-being in adolescents: The moderating role of feelings / V. Gascó, L. Villanueva, A. B. Górriz Plumed // *Psicothema.* – 2018. – Vol. 30. – P. 310-315. – Doi: 10.7334/psicothema2017.232.
14. Landa, J. M. A. Emotional Intelligence and Personality Traits as Predictors of Psychological Well-Being in Spanish Undergraduates / J. M. A. Landa, M. P. Martos, E. Lopez-Zafra // *Social Behaviour & Personality: An International Journal.* – 2010. – Vol. 38 (6). – P. 783-793.
15. Liu, Y. Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction / Y. Liu, Z. Wang, W. Lü // *Personal. Individ. Differ.* – 2013. – Vol. 54. – P. 799-868. – Doi: 10.1016/j.paid.2012.12.010.

16. Martins, A. A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health / A. Martins, N. Ramalho, E. Morin // Personal. Individ. Differ. – 2010. – Vol. 49. – P. 554-564. – Doi: 10.1016/j.paid.2010.05.029.

17. Palmer, B. Emotional intelligence and life satisfaction / B. Palmer, C. Donaldson, C. Stough // Personal. Individ. Differ. – 2002. – Vol. 33. – P. 1091-1100. – Doi: 10.1016/S0191-8869(01)00215-X.