

УДК 159.9.072.43

П. И. Самохвалова

**ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ СОТРУДНИКОВ
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ИНТЕРНАТА**

Научный руководитель:

Козырская Ирина Николаевна

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры специальной и клинической психологии
Челябинского государственного университета

Аннотация. В статье содержится анализ эмоционального состояния сотрудников психоневрологического интерната. Для представителей «помогающих» профессий крайне важна эмоциональная стабильность личности.

В ходе проведённого исследования у работников психоневрологического интерната была выявлена положительная взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и степенью удовлетворённости жизнью. Результаты исследования имеют практическое значение.

Abstract. The article contains an analysis of the emotional state of the employees of a neuropsychiatric boarding school. For the employees of helping professions, the emotional stability of the individual is extremely important.

In the course of the study, a positive relationship between emotional intelligence and life satisfaction was revealed among boarding school staff. The results of the study are of practical significance.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, удовлетворенность жизнью, сотрудники психоневрологического интерната, эмоциональная стабильность, помогающие профессии.

Keywords: emotional intelligence, life satisfaction, employees of a neuropsychiatric boarding school, emotional stability, helping professions.

Эффективность профессиональной деятельности специалистов зависит не только от профессиональных знаний, но и от определённых личностных качеств. Так, для сотрудников психоневрологического интерната (далее – ПНИ) особое значение имеют эмоциональная стабильность и удовлетворенность жизнью, ведь от их психоэмоционального состояния напрямую зависят чувства и поведение подопечных, равно как и наоборот.

Многочисленными исследованиями давно установлено, что специалисты помогающих профессий¹ наиболее подвержены риску эмоционального выгорания [1]. Изучение таких психологических особенностей, как сформированность эмоционального интеллекта и удовлетворённость своей жизнью в их взаимосвязи не только развивает психологическую культуру личности [2], но и позволяет обеспечить своевременное оказание психологической помощи.

Для выявления взаимосвязности между уровнем эмоционального интеллекта и степенью удовлетворенности жизнью нами было проведено специальное эмпирическое исследование. Респондентами выступили сотрудницы одного из ПНИ в количестве 30 человек, в возрасте от 29 до 63 лет. Методическим аппаратом послужили «Тест на эмоциональный интеллект» (методика Н. Холла) и «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера. По первой методике мы определили уровень интегративного эмоционального интеллекта. Низкий уровень был выявлен у 27% опрошенных, средний – у 53%, высокий – у 20% (таблица 1).

Таблица 1

**Итоговые диагностики шкал
эмоционального интеллекта (по Н. Холлу)**

Шкалы эмоционального интеллекта	Средний балл	Уровень развития
Эмоциональная осведомленность	12,1	Средний
Управление своими эмоциями	5,8	Низкий
Самомотивация	11,2	Средний
Эмпатия	11,4	Средний
Распознавание эмоций других людей	10,4	Средний

Составлено автором

Полученные результаты показывают, что у большинства сотрудников ПНИ эмоциональный интеллект сформирован. Респонденты знают, как необходимо вести себя в тех или иных жизненных обстоятельствах. Выбор адекватного поведения осуществляется без чрезмерных волевых усилий. Мотивация диктуется не внешними обстоятельствами, а личностными характеристиками. По четырем шкалам из пяти мы наблюдаем средний уровень эмоционального интеллекта. Низкий уровень по шкале «Управление своими эмоциями» свидетельствует о чрезмерной импульсивности – вероятно, здесь необходима дополнительная работа среди сотрудников по лучшему пониманию природы своих эмоций.

¹ Помогаящие профессии – виды профессиональной деятельности, основной целью которых является оказание помощи людям. Это, в первую очередь, врачи, спасатели, психологи, работники образования и социальной сферы. – *Прим. Ред.*

Вторая методика – по изучению удовлетворенности жизнью – дала нам следующие результаты. Уровень ниже среднего выявлен у 20% респондентов, средний уровень – у большинства (57%), высокий – у 23%. Таким образом, большинство сотрудников ПНИ удовлетворены своей жизнью.

Для установления взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и удовлетворенностью жизнью была проведена вторичная обработка полученных данных с помощью метода математической статистики – коэффициента корреляции Ч. Спирмена (таблица 2).

Таблица 2

**Результаты корреляционного исследования
эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью**

Эмоциональный интеллект		Удовлетворенность жизнью
Эмоциональная осведомленность	r Спирмена	0,128*
	P	0,05
	N	30
Управление своими эмоциями	r Спирмена	0,411*
	P	0,022
	N	30
Самомотивация	r Спирмена	0,255*
	P	0,012
	N	30
Эмпатия	r Спирмена	0,331*
	P	0,056
	N	30
Управление эмоциями других людей	r Спирмена	0,203*
	P	0,025
	N	30

Составлено автором

Полученный коэффициент корреляции фиксирует наличие значимых взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и удовлетворенностью жизнью. Чем лучше осознаются собственные чувства и эмоции (*эмоциональная осведомленность*), тем легче удаётся выстроить в конечном счёте собственную жизнь, а значит – получать от неё радость и удовольствие.

Взаимосвязь *управления своими чувствами и эмоциями* с удовлетворённостью ещё более очевидна. Чтобы испытывать удовлетворение от жизни, необходимо научиться управлять своими эмоциями. Многие наши неудачи проистекают от эмоциональной несдержанности и элементарного неумения владеть собой.

Шкала *«Управление чувствами и эмоциями других людей»* также связана с удовлетворенностью. Жизненный успех во многом определяется индивидуальными коммуникативными навыками, способностью общаться с людьми и умением воздействовать на них.

Имеет свой вес и показатель *самомотивации*. Если человек владеет таким ключевым навыком, как заинтересованность в личностном развитии, то средний или даже высокий уровень удовлетворенности жизнью у него вполне ожидаем.

Что касается *эмпатии*, то она в данном случае остается на уровне тенденции, что, возможно, связано с недостаточным числом респондентов.

Полученные результаты в целом совпадают с выводами зарубежных исследователей о положительной связи между характеристиками эмоционального интеллекта и степенью удовлетворенности жизнью [3; 4].

Следует особо подчеркнуть, что у сотрудников ПНИ данная взаимосвязь ранее не изучалась, что говорит о новизне и практической значимости проведенного исследования. Полученные результаты могут быть использованы для организации психологической помощи представителям помогающих профессий, а также при организации работ по повышению качества жизни и профилактике эмоционального выгорания.

Список литературы

1. Селиванова Е.А., Ильясов Д.Ф., Чернов Е.А., Смирнова Л.В. Диагностика и профилактика эмоционального выгорания учителей физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 2. – С. 35-37.
2. Козырская И.Н., Осанова М.Б. Компоненты и функции психологической культуры // Научный потенциал. – 2013. – № 2 (11). – С. 64-67.
3. Ya Liu, Zhenhong Wang, Wei Lii. Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction // Personality and Individual Differences. – 2013, May. – Vol. 54. – Issue № 7. – P. 850-855. DOI: 10.1016/j.paid.2012.12.010.
4. Palmer Benjamin, Donaldson Catherine, Stough Con. Emotional intelligence and life satisfaction // Personality and Individual Differences. – 2002, November. – Vol. XXXIII. – Issue № 7. – P. 1091-1100. DOI: 10.1016/S0191-8869(01)00215-X.

© Самохвалова П.И., 2022

