

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 профессий<sup>1</sup> 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 взаимозависимости 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.

<sup>1</sup> 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 удастся 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., Черепов 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

