

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра возрастной и социальной психологии

**СВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ЛИЧНОСТИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Дипломная работа

обучающегося по специальности
37.05.02 Психология служебной деятельности
очной формы обучения, группы 02061404
Нарбековой Алёны Вадимовны

Научный руководитель:
канд.психол.наук., доцент
Худаева М.Ю.

Рецензент: заместитель
командира войсковой
части 25624 (Белгород-22)
по воспитательной работе
Коновалов А. И.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ЛИЧНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	6
1.1. Теоретические подходы к изучению эмоционального интеллекта в психологии	6
1.2. Проблема психологического благополучия личности в психологии.	15
1.3. Роль эмоционального интеллекта в поддержании уровня психологического благополучия личности военнослужащих.....	24
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ЛИЧНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	29
2.1. Организация и методы исследования	29
2.2. Анализ результатов и интерпретация результатов исследования связи эмоционального интеллекта с психологическим благополучием личности военнослужащих	30
2.3. Программа по повышению уровня психологического благополучия личности военнослужащих	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	46
ПРИЛОЖЕНИЯ	57
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления .	57
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных	72
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных	79
Приложение 4. Программа по повышению уровня психологического благополучия личности военнослужащих	84

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. На протяжении многих лет ведутся исследования по изучению эмоционального интеллекта и психологического благополучия личности. Эмоции и внутреннее психологическое благополучие личности становятся важнейшими компонентами изучения и выходят на передний план в современном обществе. Особо актуальна тема исследования в военной сфере, так как данная сфера имеет ряд особенностей, например как строгая регламентация, иерархичность, боевая готовность военнослужащего и т.д. В связи с этим личность военнослужащего нередко становится объектом психологического изучения и открывает широкие возможности для научных исследований.

В настоящее время существуют различные направления и работы, отражающие суть эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект понимается, как способность человека понимать и контролировать как свои эмоции, так и эмоции другого человека (Р. Бар-Он, Н. Холл, Д. Гоулман, Д. В. Люсин, И. Н. Андреева, И. И. Ветрова и т.д.). Однако не существует единой концепции об эмоциональном интеллекте и недостаточно изучены связи между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием.

Проблема психологического благополучия активно изучается как зарубежными, так и отечественными специалистами. Психологическое благополучие является фактором, который отражается в степени удовлетворенности жизнью человеком, формированием позитивных отношений с другими, наличием целей и т.д. Изучение проблемы психологического благополучия важно для понимания личности собственных ресурсов и формирования позитивного подхода в решении жизненных трудностей.

Вместе с тем, в настоящее время недостаточно изучено субъективное ощущение благополучия личности военнослужащего. Поэтому исследование связи эмоционального интеллекта и личности военнослужащего является

весьма актуальным. Также остается малоизученным вопрос о том, как достичь психологического благополучия в условиях боевой готовности и строгой регламентации порядка, как распознавать эмоции других людей в экстремальных ситуациях.

Учитывая выше сказанное, была поставлена **проблема исследования**: каков характер связи между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием личности военнослужащих?

Цель исследования: выявить характер связи между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием личности военнослужащих.

Объект исследования: эмоциональный интеллект военнослужащих.

Предмет исследования: связь эмоционального интеллекта с психологическим благополучием личности военнослужащих.

Гипотеза исследования состоит в том, что существует связь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием личности военнослужащих, а именно: чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше уровень и показатели психологического благополучия.

В соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом исследования были определены следующие **задачи**:

1. Изучить разработанность в психологии проблемы связи эмоционального интеллекта и психологического благополучия личности военнослужащих.
2. Исследовать эмоциональный интеллект военнослужащих.
3. Выявить уровень и показатели психологического благополучия личности военнослужащих.
4. Определить характер связи между эмоциональным интеллектом и психологического благополучием личности военнослужащих.
5. Разработать программу, направленную на повышение уровня психологического благополучия личности военнослужащих.

Теоретической основой исследования явились работы, посвященные проблеме эмоционального интеллекта (Н. Холл, Д. В. Люсин), а также исследования психологического благополучия личности (К. Рифф).

Методы исследования:

1. Организационные методы - метод поперечных срезов.
2. Методы сбора данных – психодиагностический метод.
3. Методы обработки полученных данных – качественные (дифференциация материала по группам, анализ) и количественные методы.
4. Интерпретационные методы – структурный метод.

Методики исследования:

1. «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф),
2. «Тест на эмоциональный интеллект» (Н. Холл),
3. Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» (Д. В. Люсин).

База и выборка исследования. В исследовании приняли участие солдаты срочной службы войсковой части 25624 (Белгород-22) в количестве 63 человека.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа, направленная на повышение уровня психологического благополучия личности военнослужащих, может быть использована в работе военных психологов. Результаты исследования могут также применяться в процессе профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации психологов служебной деятельности.

Апробация и внедрение результатов. Апробация результатов исследования проводилась на базе войсковой части 25624, а также на кафедре возрастной и социальной психологии в рамках студенческой научно-практической конференции.

Структура и объем работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка использованных источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ЛИЧНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

1.1. Теоретические подходы к изучению эмоционального интеллекта в психологии

В современной психологии проблема эмоционального интеллекта приобретает особую значимость. Многие ученые считают, что эмоциональный интеллект является основой успешности в профессиональной деятельности, развитию навыков коммуникации и личности в целом. Так же с эмоциональным интеллектом связывают такой феномен как эмоциональное лидерство. Эмоциональный лидер обладает вовлеченностью, умеет заражать своими эмоциями, что впоследствии создает атмосферу доверия и сопричастности. Таким образом, проблема эмоционального интеллекта пользуется все возрастающей популярностью, но в науке по-прежнему не существует однозначного понимания данного феномена. В настоящее время этап разработки проблемы эмоционального интеллекта переходит в самостоятельную отрасль исследования.

Во многих исследованиях зарубежных психологов существует достаточное количество подходов к пониманию эмоционального интеллекта (Дж. Майер, П. Соловей, Д. Гоулман, Р. Бан-Он, Р. Робертс, Дж. Меттьюис, М. Зайднер, Н. Холл). Модель способностей эмоционального интеллекта, разработанная П. Майером, Дж. Саловеем, в данной модели эмоциональный интеллект рассматривается, как способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей. Так же модель эмоционально- социального интеллекта Р. Бар-Она. Так же данный автор ввел аббревиатуру для обозначения эмоционального интеллекта EQ- emotional quotient. Исследования эмоционального интеллекта как модели эмоциональных компетенций Д. Гоулмана. В отечественных исследованиях эмоционального интеллекта

наиболее разработанной является концепция Д. В. Люсина, эмоциональный интеллект определялся как способность в понимании своих и чужих эмоций. В данной работе используется разработанный Люсиным Д. В. опросник эмоционального интеллект «ЭМИН». Т. о. эмоциональный интеллект является сложной структурой, которая является средством для анализа эмоциональной сферы личности. Также в отечественной литературе представлен широкий спектр исследований эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин, Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштей, И. Н. Андреева, Д. В. Ушаков, И. Н. Мещерякова, А. Р. Комарова, Е. В. Сидоренко, А. В. Карпов, А. С. Петровская, Э. Л. Носенко, Н. В. Ковригина, М. А. Манойлова, и др.).

Эмоциональный интеллект рассматривался зарубежными учеными в контексте исследования проблемы социального интеллекта (Дж. Гилфрод, Г. Айзенк, Х. Гарден). Американскими психологами Э. Торндайк и С. Штейн [5] было акцентировано внимание на том, что социальный интеллект является одним из видов интеллекта, например, как математический интеллект, образный интеллект, лингвистический интеллект и т.д. Социальный интеллект определялся ими как «способность понимания других, и действовать или вести себя мудро по отношению к окружающим». В отечественных исследованиях социальный интеллект рассматривался в контексте межличностного взаимодействия и коммуникативных навыков. Изучение социального интеллекта широко представлено в исследованиях М. И. Бобневой, В.Н. Кунициной, А. Л. Южанинова, Н. А. Аминов, Ю. Н. Емельянов, Т. Бьюзен и др.

В проведенных многочисленных теоретических и эмпирических исследованиях говорится о том, что социальный интеллект открыл путь для изучения эмоционального интеллекта личности, как самостоятельного направления в психологии.

Впервые понятие «эмоциональный интеллект» было введено Джоном Майером и Питером Сэловеем в 1990 году [79]. Данные авторы определяли эмоциональный интеллект, как модель способностей. Эмоциональный

интеллект приобрел социальную форму и определялся ими, как способность в умении отслеживать свои и чужие чувства: использовать эмоциональную информацию в качестве основы принятия решений. Данные авторы отводят важную роль способностям, составляющих эмоциональный интеллект.

Не менее важный вклад был внесен Рувеном Бар-Оном [27]. Данным автором была введена аббревиатура для обозначения эмоционального интеллекта EQ-emotional quotient. Согласно данному определению эмоциональный интеллект определялся им, как «набор когнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды». Проведенные исследования Р. Бар-Она, помогли сделать ему вывод, что значимость эмоционального интеллекта многогранна.

Исследование Д. Гоулмана определило эмоциональный интеллект, как модель эмоциональных компетенций [23]. Эмоциональный интеллект понимался как способность осознания своих эмоций и эмоций других, а также умение управлять своими эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими. Данная концепция носит больше практико-ориентированный характер, ее применение позволяет углубленно провести анализ деловых и межличностных ситуаций. В своих исследованиях Д. Гоулман говорил о том, что коэффициент интеллекта влияет на успешность деятельности человека с вероятностью от 4 до 25 %, тем самым эмоциональный интеллект рассматривается с позиции социального, лидерского интеллекта и вводится в его структуру лидерские характеристики. Для того, чтобы быть эффективным в своей профессиональной деятельности нужно понимать и уметь управлять своими эмоциями.

Иной взгляд на проблему изучения эмоционального интеллекта у Х. Гарднер [4]. Автор говорит о внутреннем интеллекте. Внутренний интеллект проявляется в способности обращения человеком к своей собственной эмоциональной жизни, на основе знаний о себе и социальной значимости. Х. Гарднер делает вывод о том, что эмоциональный интеллект- это отдельно

рассматриваемая проблема психологии и она неприменима к идее интеллекта.

С точки зрения Е. В. Сидоренко эмоциональный интеллект понимается, как умение осознавать и регулировать свои собственные эмоции и эмоции других людей [80].

Во многих теоретических и эмпирических исследованиях отечественный психофизиолог П. В. Симонов при изучении эмоционального интеллекта, уделяет особое внимание категории межличностных взаимоотношений, которые образуют систему прав и обязанностей, через которые опосредуются эмоции и чувства человека [82]. Эмоциональный интеллект во многом определяет то, как человек будет справляться с повседневными требованиями окружающей среды.

И. Н. Андреевой эмоциональный интеллект рассматривался как комплекс интеллектуальных способностей к пониманию и управлению эмоциями [6].

Л. С. Выготский при изучении эмоционального интеллекта указывал, что эмоции находятся в тесной связи с интеллектом, уровень развития одного опосредуют уровень развития другого, и отдавал этому роль динамической системы [20]. С. Л. Рубинштейн развивает данную концепцию и говорит о том, что психические процессы опосредованы рациональным компонентом, эмоции же напротив, являются единством эмоционального и интеллектуального. А. Н. Леонтьев делает акцент на том, что эмоции говорят нам о ходе происходящих событий и являются результатом обработки когнитивной информации [51]. В данных концепциях превалировала идея единства аффекта и интеллекта.

Разрабатывая концепцию эмоционального интеллекта И. Н. Андреева, А. В. Карпов, А. С. Петровская выделяют в его структуре две основополагающих функций: когнитивную и регулятивную [39]. Когнитивная функция обосновывается ими, как процесс познания человеком своих эмоций и чувств, но также и других людей. Регулятивная функция

выступает, как регуляция индивидом своих собственных чувств и эмоций. Свою модель они разрабатывали в направлении метакогнитивизма. И. Н. Андреева говорила о том, что основой в развитии и поддержании определенного уровня эмоционального интеллекта служит возможность устанавливать глубокие и узкие взаимоотношения с другими людьми [6].

При описании различных характеристик эмоционального интеллекта Г. Г. Гарскова прежде всего определяет его как способность [21]. В последующем автор говорит о том, что эмоциональный интеллект, определяется в управлении эмоциональной сферой индивидуума на основе интеллектуального синтеза и анализа.

В рамках рассмотрения эмоционального интеллекта, как феномена, имеющего эмоциональные и когнитивные процессы Р. Робертс, Дж. Метьюис, М. Зайднер выделяют общие характеристики [75]. Так, эмоции и процесс мышления, являются результатом обработки информации, и ее опосредованного представления в виде эмоции. Тем самым, опираясь на точку зрения авторов можно отметить, что способность управлять своими эмоциями происходит за счет объединения когнитивных, эмоциональных, мотивационных функций личности.

А. Р. Комарова в своих исследованиях делает акцент непосредственно на биологических и социальных характеристиках развития эмоционального интеллекта [42]. При этом к биологическим характеристикам автор относит такие предпосылки как: наследственные задатки эмоциональных способностей, правополушарный тип мышления, экстраверсия. Так же в развитии эмоционального интеллекта выступают и социальные характеристики, которые рационализируются в определенный возрастной период: степень формирования самосознания ребенка, успешность в эмоциональном плане взаимоотношений между отцом и матерью, образование родителей и их семейный доход, ведение быта, особенности отношений при воспитании.

Многие исследования эмоционального интеллекта личности тесно связаны с изучением личностных характеристик. Данной идеи при изучении эмоционального интеллекта придерживались Э. Л. Носенко, Н. В. Ковригина, М. А. Манойлова, Е. В. Сидоренко. При изучении эмоционального интеллекта Э. Л. Носенко и Н. В. Ковригина [62] предлагают выделить в данном понятии следующие качества личности: эмоциональная устойчивость, открытость новому опыту, открытость новым знакомствам, дружелюбие, добросовестность. В изучении данного понятия М. А. Манойлова предлагает выделять в нем две большие группы качеств [59]. В ее трактовке, понятие эмоциональный интеллект, является комплексом коммуникативных и регуляторных качеств индивидуума, которые помогают осмысливать и регулировать собственные состояния так и состояния других людей [59]. Уровень межличностного взаимодействия и индивидуального развития личности, зависит от уровня эмоционального интеллекта. С точки зрения Е. В. Сидоренко эмоциональный интеллект определяется в умении осознавать и регулировать свои собственные эмоции и эмоции других людей [80]. Данными авторами в структуре эмоционального интеллекта были выделены такие личностные характеристики, которые непосредственно оказывают влияние на уровень понимания и управления эмоциями.

В 1997 г. Джном Майером и Питером Саловеем [79] была пересмотрена и дополнена модель эмоционального интеллекта личности, согласно которой в структуре эмоционального интеллекта выделялось 4 компонента:

1) идентификация эмоций- восприятие, оценка и выражение эмоций. Восприятие эмоций, определяет умение распознавать эмоции. Оценка, умение распознавать подлинность тех или иных эмоций. Выражение эмоций, умение адекватному их выражению;

2) использование эмоций для стимулирования мыслительных процессов, а также интеллектуальной переработки информации. Данный компонент проявляется в способности человека с помощью эмоций направлять свое внимание на происходящие с ним события;

3) понимание эмоций- данный компонент помогает дифференцировать, отслеживать свои эмоции, понимать эмоции, направлять и распознавать;

4) рефлексия, управление своими эмоциями. Данный компонент включает умение контролировать свои эмоции, в способности к осознанию своих эмоций. Джон Майер и Питер Саловей выделяли эмоциональный интеллект как отдельную когнитивную способность перерабатывать информацию, содержащуюся в обширном классе эмоциональных реакций, которые при определенном уровне контроля будут содействовать интеллектуальному развитию личности [79].

В структуру эмоционального интеллекта Д. Гоулмана [23], включено два компонента:

- 1) самоконтроль, который характеризуется осознанием эмоций, открытостью, социальными навыками, деловой осведомленностью и предупредительностью;
- 2) управление отношениями, данный компонент характеризуется влиянием, помощью в самосовершенствовании, урегулированием конфликтов, сотрудничеством.

В рамках теории Рувена Бар-Она [27] в основе структуры эмоционально-социального интеллекта выделено 5 компонентов: познание себя, навыки межличностного общения, способность к адаптации, управление стрессовыми ситуациями; преобладающее настроение. Р. Бар-Он разработал опросник в основу которого легли вышеперечисленные компоненты, для измерения эмоционального интеллекта, который состоял из 15 шкал. Таким образом, Р. Бар-Он подчеркивает роль личностных характеристик в развитии эмоционального интеллекта.

М. Ка де Ври [36], являющийся так же автором понятия «эмоциональный интеллект», вносит в структуру эмоционального интеллекта 3 компонента: способность активно слушать, понимать невербальные коммуникации, адаптироваться к широкому спектру эмоций. Данные компоненты помогают человеку образовывать и накапливать свой эмоциональный потенциал.

Э. Макки и Р. Бояцис было решение объединить физиологический и поведенческий уровень с психологическим, что позволяет провести всесторонний анализ эмоций человека [14]. На основе объединения 3-х уровней, в структуру эмоционального интеллекта было включено 18 компетенций, объединенных в 4 группы: самосознание, самоорганизация, социальная чуткость, управление межличностными взаимоотношениями.

Следующий, наиболее широко представленный подход к проблеме исследования эмоционального интеллекта представлен И. Н. Мещеряковой [61]. В структуре эмоционального интеллекта ею выделено 3 компонента. Данные компоненты в совокупности составляют основу профессионально важных качеств специалиста. Собственно, эмоциональный компонент показан равными характеристиками межличностных и внутриличностных свойств. Именно этим компонентом демонстрируется то, как человек может различать свои собственные чувства, осознавать и предсказывать эмоциональные состояния других людей. Когнитивный компонент показан как комплекс знаний об эмоциональном интеллекте. Поведенческий компонент предполагает поведенческие реакции и обучает человека в полной мере управлять своими чувствами, а также быть гибким и общительным в межличностном взаимодействии.

В нашей работе мы опираемся на подходы Н. Холла и Д. В. Люсина в изучении эмоционального интеллекта. Понимание эмоционального интеллекта Н. Холла относится к интегративным моделям. В аспекте интегративной модели, подчеркивается равная роль когнитивных и личностных характеристик в развитии данного феномена. В дополнении к данному подходу, Д. В. Люсином эмоциональный интеллект определялся им как, способность в понимании своих и чужих эмоций и управлению ими. Под способностью в понимании эмоций автор включает такие компоненты как: распознавание эмоций, идентификация эмоций на данный момент времени, понятие причин возникновения. Способность управления эмоциями означает, что человек может контролировать как внутренние, так и внешние

проявления своих эмоций, а также произвольно вызывать у себя ту или иную эмоцию. На основе выделенных характеристик пониманий и управлений эмоциями Д. В. Люсин вводит два новых понятия направленные на свои эмоции и эмоции других: внутриличностный (ВЭИ) и межличностный (МЭИ) эмоциональный интеллект. Данные понятия в последующем легли в основу разработанного Д. В. Люсиным опросника эмоционального интеллекта (ЭмИн). Таким образом, в последующем теория дополняется и вводится два конструкта которые по мнению Д. В. Люсина определяют природу эмоционального интеллекта: когнитивные способности и личностные характеристики. Выделенные компоненты прямо влияют на уровень эмоционального интеллекта.

Таким образом, проведенный теоретический анализ по изучению феномена эмоционального интеллекта показал, что существует разносторонний взгляд на природу эмоционального интеллекта. Под эмоциональным интеллектом мы будем понимать, как психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием когнитивных и личностных факторов, а именно проявляющихся в способности понимания своих и чужих эмоций и управления ими. Не смотря на интегративный подход в изучении эмоционального интеллекта, были выделены такие его характеристики как идентификация, понимание и управление эмоциями, они остаются неизменными и находят свое отражение в многочисленных подходах. На развитие эмоционального интеллекта будет влиять то, как человек выстраивает коммуникативные связи, выражает свои мысли, чувства, эмоции, поддерживает отношения и т.д. Также анализ происходящих с нами событий, позволяет человеку отслеживать свои эмоции и учит человека управлять ими. Развитый эмоциональный интеллект в современном обществе делает человека более тактичным и гибким в выражении и понимании своих эмоций, а также эмоций других людей. Эмоциональный интеллект имеет свое отражение почти во всех аспектах жизни человека, а именно: адаптация к изменяющимся условиям; умение

презентовать себя; проявление настойчивости, терпимости; гибкость в эмоциональных реакциях; выстраивание доверительных отношений; умение рационально принимать решения; преобладание позитивных эмоций над негативными. Эмоциональный интеллект является навыком, которому можно научиться. Дальнейшее изучение эмоционального интеллекта позволит повысить уровень психологической культуры в обществе.

1.2. Проблема психологического благополучия личности в психологии

Появившийся интерес в середине 20 века к таким категориям понятий как «счастье», «удовлетворенность жизнью», «качество жизни» позволило выделить в психологии направление - психологическое благополучие. Необходимость введения такого понятия была связана с возникшим интересом к направлению позитивной психологии.

По мнению зарубежных и отечественных исследователей, психологическое благополучие определялось как, позитивное функционирование личности (К. Рифф), баланс и взаимодействие – позитивного и негативного (Н. Брэдбёрн, Э. Динер), личностный рост как показатель психологического благополучия (А. Вотермен), ощущение счастья и удовлетворенностью с базовыми человеческими потребностями и ценностями (П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова), физическое здоровье, болезнь уменьшает возможность для удовлетворения потребностей человека (Р. М. Райан и Э. Л. Диси), реализация идей, творческая активность, видение мира и самого себя (А. В. Воронина), равновесие и целостность психических процессов (Л. В. Куликов). Таким образом, психологическое благополучие выступает совокупностью ресурсов личности, которые являются в современном обществе ресурсами для достижения гармоничных взаимоотношений личности, как с самим собой, так и обществом.

Значимый вклад в развитие направления позитивной психологии внес М. Селигман [77], говоря о том, что «мало очистить человека от неприятных

симптомов и проблем, чтобы он начал ощущать себя благополучным и счастливым». В своих исследованиях он акцентировал внимание на том, что нужно изучать те признаки поведения, которые приводят человека к ощущению счастья и удовлетворенности своей жизнью.

Одним из синонимичных понятий в психологии выделяют «субъективное благополучие». Понятие «субъективное благополучие» было введено Э. Динер [44]. В структуру субъективного благополучия Э. Динер включает 3 компонента: удовлетворенность, комплекс приятных и неприятных эмоций. Однако, невзирая на очевидное сходство понимания структуры субъективного и психологического благополучия Э. Динер, не считает их однозначными понятиями. Автором говорится о том, что в случае разграничения данных понятий в структуру психологического благополучия следует вводить дополнительные параметры.

Так Н. К. Бахаревой субъективное благополучие исходит из факторов толерантности и доверия человека [9]. Она говорит о том, что «хоть и испытывать позитивные эмоции важно, сильный позитивный аффект не является обязательным для благополучия. Неудовлетворенность же может быть связана со сравнением себя с другими». Исходя из этих факторов, субъективное благополучие имеет позитивную оценку и определяется как удовлетворение личностью своих возможных потребностей и ее способов приспособления к внешним изменяющимся условиям, а также самому себе.

Изучая феномен психологического благополучия, многие авторы выделяют ряд синонимичных понятий, например, таких как «материальное благополучие», «физическое благополучие», «удовлетворенность жизнью», «счастье», «духовное благополучие». Авторы отмечают схожесть в трактовке и структуре данных определений, но они не являются синонимичными. В представленной теории Л. В. Куликов, говорится об интегративном определении психологического благополучия и рассмотрении его как части субъективного благополучия [46],.

Определение феномена психологического благополучия у Е. В. Бородкиной, напротив она считает, что понятие «субъективное благополучие» наиболее полно отражает такие понятия как «психологическое благополучие», «счастье», «удовлетворенность жизнью» [38]. Субъективное благополучие выступает, как активное влияние внешних факторов, посредством которых человек получает, объясняет и дает оценку происходящих с ним событий. Основаниями для характеристики субъективного благополучия выступает осмысленность жизни и жизнестойкость человека.

У М. Аргайл иной взгляд на определение понятий субъективное и психологическое благополучие [7]. М. Аргайл придерживаясь точки зрения Э. Динера, использует его модель за основу понимания данных феноменов, отождествляет их с таким понятием, как «счастье».

Само понятие «психологическое благополучие» было введено американским психологом Н. Брэдбэн [15]. Н. Брэдбэн закладывал в основу психологического благополучия баланс между позитивными и негативными эмоциями (аффект). Им была разработана теория аффективного баланса. Основная идея теории в том, что накопление положительного или негативного аффектов происходит за счет того, как человек реагирует и переживает конкретные жизненные ситуации. Положительный аффект дает человеку ощущение радости, счастья, удовлетворенности, следовательно, человек имеет высокий уровень психологического благополучия. Напротив, переживая негативный аффект человек чувствует неудовлетворенность, раздраженность, при этом психологическое благополучие будет на низком уровне. Баланс между позитивным и негативным аффектом не находится в зависимости друг от друга. Так рассчитав уровень положительного аффекта невозможно сделать заключение о том, каков будет уровень негативного аффекта.

По мнению М. Линч психологическое благополучие рассматривается как меняющаяся характеристика личности, которая включает в себя

субъективные и психологические компоненты, и имеет связь с адаптивным поведением [52].

Обобщив взгляды зарубежных ученых, К. Рифф определяет психологическое благополучие, как базовый субъективный конструкт, который отражает восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных внутренних резервов человека [71]. Созданная К. Рифф шкала психологического благополучия, считается более надежной и распространенной в исследовании психологического благополучия личности.

Опираясь на подход К. Рифф в изучении психологического благополучия, Т. Д. Шевеленкова и П. П. Фесенко предлагают рассматривать данный феномен, как субъективное переживание, которое связано с системой оценок о себе и своем жизненном пространстве [95]. В описанном им подходе, психологическое благополучие выступает как субъективное ощущение человеком счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью. Данные ощущения имеют интегрированные переживания, связанные с базовыми потребностями и ценностями человека. Авторами было выделено актуальное и идеальное психологическое благополучие. Помимо выделения актуального и идеального психологического благополучия, авторами был введен его уровень. Низкий уровень актуального психологического благополучия отражает неудовлетворенность собственной жизнью т.е. преобладание негативного аффекта. Высокий и средний уровень психологического благополучия отражает степень удовлетворенности собственной жизнью, ощущение счастья т.е. преобладание позитивного аффекта. Такое разделение (негативный, позитивные аффекты) считается более надежным инструментом при сравнительном анализе.

В продолжение изучения уровня психологического благополучия О. С. Савельева, дает ему следующее определение «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 своей жизнью» [77]. Смысловое наполнение психологического благополучия соизмеряется с отношением человека к собственной жизни.

С. А. Водяха под психологическим благополучием понимает наличие доминирующих положительных эмоций, включенность человека в межличностные отношения, наличие цели, осознанностью жизни, позитивной мотивацией [17].

В созданной уровневой модели психологического благополучия А. В. Ворониной высказывается положение о том, что «каждый следующий уровень, формирующийся в процессе развития и воспитания, дает человеку новое видение самого себя, мира [18]. Это позволяет получить новые возможности для реализации замыслов, активности, большую степень свободы в выборе путей адекватного реагирования». Уровнями психологического благополучия являются «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Психологическое благополучие будет выступать как интегративная характеристика человека, которая выражается в целостности и отсутствии рассогласования с самим собой. Для определения степени психологического благополучия будет выступать психосоматическое здоровье человека.

В представлении Л. В. Куликова феномен психологического благополучия имеет следующее определение «слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия» [47].

Н. А. Батулин и соавторы предлагают трактовать психологическое благополучие как понимание жизни, фактор саморегуляции личности, результат управления психическими состояниями [8].

Совокупность обязательных и ценных для личности ресурсов, которые в последующем обеспечивают успешность личности в системе «субъект -

среда», такое определение психологического благополучия дают Е. Б. Весна и О. С. Ширяева [96].

Понимание феномена психологического благополучия О. А. Идобаевой как функционально - динамического образования, которое подразумевает, развивающуюся личность на психофизиологическом, индивидуально-психологическом, ценностно-смысловом уровнях [35].

Изучив феномен психологического благополучия, и видя его многоаспектность, многими авторами были предприняты попытки конкретизировать данное понятие.

Проведя анализ основных работ по психологическому благополучию, Н. Бахаревой [9] были выделены 2 направления в понимании и изучении данного феномена: гедонистический (с греч. – «наслаждение»), эвдемонистический (с греч. - «счастье»). Гедонистический подход рассматривает психологическое благополучие с точки зрения удовольствия/неудовольствия. Эвдемонистический подход определяет данный феномен как свобода выбора человека, личностный рост является важным фактором психологического благополучия.

Теория самодетерминации личности Р. Райман и Э. Деси относится к эвдемонистическому направлению в исследовании психологического благополучия [94]. Уровень благополучия зависит от удовлетворения трех базовых потребностей человека: автономия (потребность выражается в том, как человек может соотносить свои внутренние желания, ценности с реальными обстоятельствами своей жизни), компетентность (быть уверенным в выполнении жизненно-важных задач), потребность в отношениях с другими (выстраивание межличностных отношений). Перечисленные компоненты определяют психологическое благополучие личности. При удовлетворении большинства потребностей уровень психологического благополучия повышается, если нет, то уровень благополучия снижается.

Так же теория психологического благополучия К. Рифф. Относится к эвдемонистическому направлению.

М. Селигман, обращает внимание на то, что эвдемонический подход к своему образу жизни ведет к большей удовлетворенности т.е. работа над собой, духовное развитие, постановка целей, развитие своих качеств и навыков [77].

Касаясь функций психологического благополучия Е. Г. Трошихина выделяет – самопринятие, которое включает в себя автономность, выстраивание гармоничных отношений с другими людьми, наличие целей в жизни [32].

Согласно представлениям, Л. Г. Пучковой одной из функций психологического благополучия будет являться мотивационно-поведенческая, которая отражает контроль над средой и существование цели в жизни [74].

Е. Н. Панина изучая феномен психологического благополучия с позиции психотерапевтического подхода, выделяет два аспекта [69]. Горизонтальный к которому относится то как человек достигает удовлетворения в областях своей жизнедеятельности (работа, взаимоотношения, здоровье, любовь, материальное положение). Вертикальный аспект отражает жизненный путь в трех этапах: досоциальный (эффективная социальная адаптация), социальный (социально одобряемое поведение при сохранении собственной индивидуальности), надсоциальный (духовный внутренний мир человека).

В структурной модели психологического благополучия К. Рифф [32] были разработаны и внесены следующие параметры:

1. Самопринятие (понятие и признание всех сторон своей личности, положительная оценка собственной жизни в целом);
2. Личностный рост (желание и стремление развиваться, получать новый опыт);

3. Автономия (способность сохранять устойчивое положение при социальном давлении, умение действовать на основании своих принципов, намерений, сохранение внутренней гармонии с самим собой);
4. Управление средой (умение достигать поставленных целей, преодоление жизненных трудностей на пути достижения цели);
5. Позитивные отношения с окружающими (умение развивать, выстраивать, сохранять долгосрочные отношения, уметь сопереживать другим людям, умение подстраиваться во взаимоотношениях с окружающими);
6. Жизненные цели (принятие и понимание своей жизни, ценности прошлого, настоящего, будущего).

В структуре психологического благополучия Л. В. Куликов [46] выделяет: материальное, физическое, психологическое, духовное благополучие.

Е. Б. Весна и О. С. Ширяева [96] в структуре психологического благополучия используют 5 компонентов: аффективный (эмоциональная наполненность жизни, наличие позитивных эмоций, отсутствие тревожности и депрессий), метапотребностный (возможность действовать в соответствии с установленными личностными принципами, адекватное использование временных ресурсов, личностный рост), мировоззренческий (существование цели в жизни, принципов, убеждений, взглядов, осознание ценности своего прошлого и настоящего), интрарефлексивный (осознание и принятие своих слабых и сильных сторон, умение выражать свои чувства, самоконтроль, обращение к жизненному опыту), интеррефлексивный (построение гармоничных отношений с окружающими и средой, видении самого себя в контексте отношений с собой, другими людьми, миром).

Л. В. Куликов [47] в структуре психологического благополучия описывает 2 компонента: когнитивный и эмоциональный. Когнитивный компонент отражает наличие целей в жизни, понимание человеком

временной перспективы. Переживание человеком чувств, которые определяют успешность/ неуспешность в той или иной сферах его деятельности.

В структуре психологического благополучия С. Е. Созонтов [83] описывает две характеристики: направленность на себя, направленность на других. Если фокус личности направлен на себя, на автономность личности тогда в структуре психологического благополучия будет преобладать мотивационно-ценностный компонент. Напротив, если внимание личности направлено на других то в структуре психологическое благополучия первостепенную роль играют факторы взаимоотношений, отношение других людей, самореализации, отождествление себя с другими.

Л. В. Ворониной [19] было принято выделить в структуре психологического благополучия 4 уровня: психосоматическое здоровье, социальная адаптация, психическое здоровье, психологическое здоровье.

В своей работе мы будем опираться на структурную модель психологического благополучия К. Рифф. Психологическое благополучие является интегральным показателем и выражается в ощущении счастья, удовлетворенности собственной жизнью. Выделенные компоненты психологического благополучия: самопринятие, личностный рост, автономия, управление средой, позитивные отношения с окружающими, жизненные цели. Данные компоненты в последующем были основой опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, который мы используем в своей работе.

Таким образом, анализ теоретических предпосылок возникновения и развития феномена психологического благополучия, позволил рассмотреть объективные закономерности появления нового направления в психологической науке. Недостаточное изучение факторов, характеристик, индикаторов и психодиагностического инструментария, делают это направление актуальным и перспективным в изучении феномена психологического благополучия. Более углубленное изучение фактов и

закономерностей психологического благополучия позволит повысить его уровень и тем самым окажет существенное влияние на самореализацию личности во всех сферах ее деятельности. Под психологическим благополучием мы будем понимать выраженное у человека чувство удовлетворенности собственной жизнью.

1.3. Роль эмоционального интеллекта в поддержании уровня психологического благополучия личности военнослужащих

В настоящее время в отечественной психологии существует достаточное количество исследований, которые позволяют рассматривать связь эмоционального интеллекта и психологического благополучия в процессе формирования личности.

Разработкой проблемы эмоционального интеллекта занимались Дж. Майер, Р. Бан-Он, Д. Гоулман, Е. В. Сидоренко, И. Н. Андреева, А. В. Карпов, Г. Г. Гарскова, Н. Холл, Д. В. Люсин и многие другие. Изучением феномена психологического благополучия занимались Р. М. Шамионов, П. В. Куликов, А. В. Воронина, Э. Динер, Н. К. Бахарева, М. Аргайл, К. Рифф, С. А. Водяха, О. С. Ширяева, Л. В. Куликов, Е. В. Бородкина и т.д.

Во многих практических исследованиях, выдвигается гипотеза о том, что уровень психологического благополучия личности во многом зависит от уровня эмоционального интеллекта. Так, имея высокий уровень эмоционального интеллекта, а именно умение осознавать свои эмоции и правильно их интерпретировать в профессиональной деятельности, жизни, во многом являются основанием для благоприятного уровня психологического благополучия. Данные гипотезы получают свое подтверждение, феномены эмоционального интеллекта и психологического благополучия становятся объектом более глубокого изучения и анализа в научной литературе.

Эмоциональный интеллект выражается в способности осознавать собственное эмоциональное состояние, а также понимать эмоции, поведение других людей, управлять эмоциональными состояниями.

Эмоциональный интеллект является, во многом, определяющим фактором успешности, как в профессиональной деятельности, так и в межличностном взаимодействии. Так во многих практических исследованиях была обнаружена связь эмоционального интеллекта с лидерством, эффективности поведения в организации и т.д.

В исследовании А. М. Кустубаевой и Е. В. Багаева о взаимосвязи эффективности принятия решений и эмоционального интеллекта было доказано, что способность человека к пониманию настроения, поведения и мотивов других людей имеет большое значения для эффективного принятия решения [49].

Р. А. Эльмурзаевой отмечается актуальность исследования эмоционального интеллекта в деловой культуре (М.Бонд, Р. Д. Льюис, С. Накат, Р. Хилл, Г. Хофостед и тд.), а именно что эмоциональный интеллект человека, работающего в той или иной организации, определяется воздействием национальной культуры [98]. Деятельность военнослужащего предполагает наличие таких компетенций как внутриличностной и межличностной (социальной), что помогает военнослужащему эффективно выполнять профессиональные задачи.

Рассматривая влияние уровня эмоционального интеллекта на личностную надежность сотрудников ОВД, А. С. Осипова и С. Н. Федотов выявили, что чем выше уровень эмоционального интеллекта сотрудников, а именно социальной компетенции (чуткость, эмпатия), тем выше способность понимать и управлять эмоциональным состоянием других людей [67].

А. А. Марченко в своем исследовании связывает эмоциональный интеллект со стратегиями управленческой деятельности руководителей ОВД [60]. В стрессовых ситуациях большинству людей свойственно принимать импульсивные решения, с наибольшим количеством затрат эмоциональных ресурсов. Наличие стрессовой ситуации приводит к необходимости выработки копинг-стратегий, а именно эмоциональный интеллект влияет на выбор копинг-стратегий руководителей ОВД. В данном исследовании были

сделаны следующие выводы. Развитый эмоциональный интеллект позволяет руководителям ОВД принимать эффективные копинг-стратегии («вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки», «осторожные действия») и наоборот. Таким образом, поведение руководителя ОВД при высоких показателях эмоционального интеллекта носит конструктивный характер. Преодоление стрессовых ситуаций происходит с наименьшими эмоциональными затратами и выбором активных стратегий поведения. Имея низкие показатели эмоционального интеллекта, руководитель ОВД использует деструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях. Таким руководителям сложно понимать и прогнозировать эмоции, поведение и поступки других людей.

Н. С. Котлярова в своем исследовании обращает внимание на значение эмоционального интеллекта в ощущении психологического благополучия, удовлетворенностью жизнью, в студенческом возрасте [43]. Развитие эмоционального интеллекта способствует успешной и профессиональной деятельности. В результате проведенного исследования, был сделан вывод, что хорошо развитый эмоциональный интеллект помогает человеку лучше выстраивать свою жизнь, достигать целей, и тем самым больше удовлетворять различные стороны своей жизни.

В исследовании С. П. Деревянко, Я. С. Скорик отводится роль психологическому благополучию, прежде всего человеку с позитивным эмоциональным настроением [28]. В данном исследовании описываются результаты подтверждающие, что эмоциональный интеллект является основой для психологического благополучия. Направленность своих эмоций (внутриличностная, социальная) также зависит от уровня психологического благополучия. Так «благополучные» юношам и девушкам проявляют умение управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Имея низкий уровень психологического благополучия, юноши и девушки имеют направленность на себя, на понятие своего внутреннего мира, эмоций.

В работах Е. Г. Лопес, Е. А. Волкова подтверждается факт, что низкий уровень психологического благополучия наблюдается у военнослужащих, которым сложно справляться со стрессовыми ситуациями, зависят от оценок окружающих, не умеют использовать предоставляющие им возможности [54]. Результаты исследования представляют портреты военнослужащих. Имея высокий уровень психологического благополучия, военнослужащие имеют следующие качества: они открыты новым знакомствам, умеют выстраивать доверительные отношения с окружающими, имеют долгосрочные цели, легко адаптируются к новой деятельности, открыты новому опыту, видят перспективы, в большинстве случаев испытывают положительные эмоции. Военнослужащие имеющие низкий уровень психологического благополучия, имеют следующие качества: затрудняются выстраивать коммуникативные связи, отсутствие долгосрочных целей, зависят от оценок окружающих, часто анализируют свое прошлое, испытывают негативные эмоции в стрессовых ситуациях, зачастую скрытны.

Прослеживается закономерность, что человек, имеющий высокие показатели эмоционального интеллекта получает более высокие, положительные оценки от окружающих его людей, а также имеет более прочные отношения. Следовательно, такие люди имеют более высокие показатели уровня психологического благополучия по сравнению с теми, у кого показатели эмоционального интеллекта низкие.

Проведя анализ теоретических работ связи эмоционального интеллекта с различными характеристиками и компонентами, можно сделать вывод о том, что входящие в структуру эмоционального интеллекта различные компоненты взаимосвязаны и эта связь влияет на личностную эффективность в той или иной деятельности.

Имея развитый эмоциональный интеллект, военнослужащие в большей мере управляют эмоциональной сферой, что также отражается достижении поставленных целей, межличностном общении и т.д.

Определение уровня психологического благополучия позволит определить личностные ресурсы и степень морально-психологической подготовки военнослужащих.

В совокупности, изучая эмоции и психологическое благополучие военнослужащих, мы можем выйти на такие компоненты, как субъективное ощущение счастья, уверенность в себе, личностные ресурсы, мотивация и т.д. Изучение связи эмоционального интеллекта и психологического благополучия, имеет практическое значение, т. к. позволит расширить практические подходы в психологии и дать основу для работы психологов по развитию и поддержанию эмоциональной культуры человека, а также его психологического благополучия. Таким образом, в совокупности высокий уровень эмоционального интеллекта и психологического благополучия делает военнослужащего незаменимым специалистом в своей профессиональной деятельности.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ЛИЧНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

2.1. Организация и методы исследования

Целью эмпирического исследования является проверка гипотезы о том, что существует связь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием личности военнослужащих.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие задачи эмпирического исследования:

1. Исследовать эмоциональный интеллект военнослужащих.
2. Выявить уровень и показатели психологического благополучия личности военнослужащих.
3. Определить характер связи между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием личности военнослужащих.
4. Разработать программу, направленную на повышение уровня психологического благополучия личности военнослужащих.

В исследовании приняли участие солдаты срочной службы войсковой части 25624 (Белгород-22) в количестве 63 человека.

Для исследования эмоционального интеллекта личности использовались следующие методики: «Тест на эмоциональный интеллект» (Н. Холл), «Опросник эмоционального интеллекта ЭМИН» (Д. В. Люсин).

Тест на эмоциональный интеллект Н. Холла, позволяет изучить отношения личности, презентуемые через эмоции, и умение управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Данная методика имеет следующие интегральные показатели: эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей.

Так же использовался опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» Д. В. Люсина. Целью данного теста является диагностика эмоционального интеллекта, на основе способности понимая своих и чужих эмоций и управлению ими. Опросник включает следующие показатели: межличностный EQ, внутриличностный EQ, понимание эмоций, управление эмоциями.

Для исследования психологического благополучия личности военнослужащего применялась «Шкала психологического благополучия личности» К. Рифф. Использование данной шкалы позволяет диагностировать уровень развития показателей психологического благополучия. Шкала психологического благополучия состоит из 84 утверждений и содержит шесть шкал: положительные отношения с другими, автономия, управление окружением, личностный рост, цель в жизни, самопринятие.

Последующая обработка и интерпретация результатов тестирования проводилась при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена, для выявления связей между показателями эмоционального интеллекта и психологического благополучия военнослужащих.

2.2. Анализ результатов и интерпретация результатов исследования связи эмоционального интеллекта с психологическим благополучием личности военнослужащих

Анализ и интерпретацию результатов исследования начнем с описания данных, полученных при изучении эмоционального интеллекта военнослужащих. Эмоциональный интеллект мы изучали по следующим показателям: эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций (рис.2.2.1.).

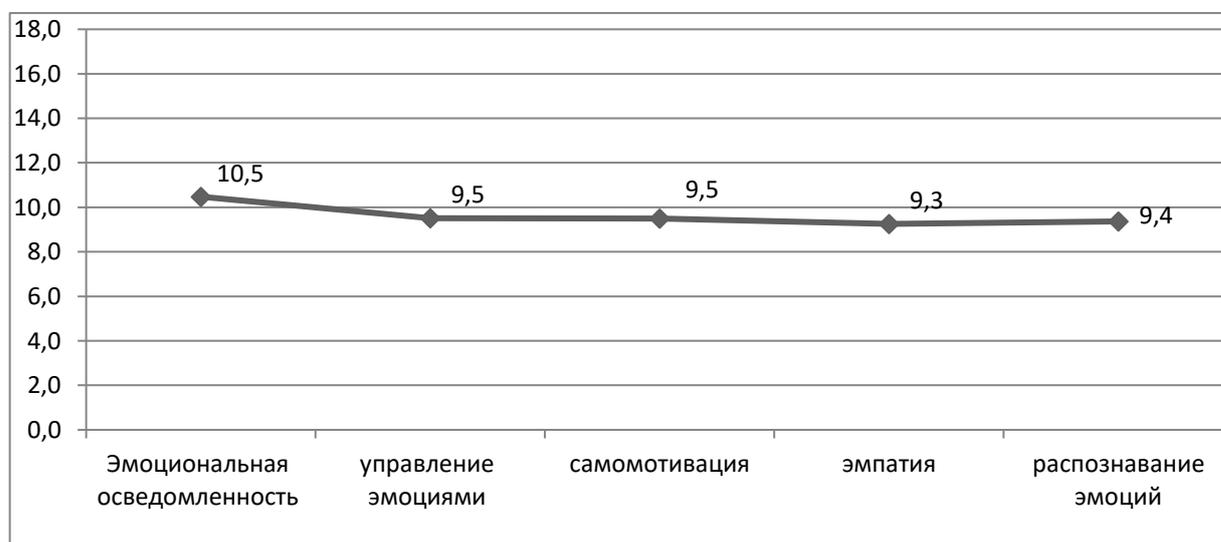


Рис. 2.2.1. Выраженность показателей эмоционального интеллекта военнослужащих (ср. арифм.).

Среди всех показателей наиболее высокую выраженность имеет такой показатель эмоционального интеллекта, как эмоциональная осведомленность. Развитость данного показателя позволяет нам сделать вывод о том, что испытуемые чаще, чем другие обращают внимание на свое внутреннее состояние. Осознание своих эмоций позволяет человеку регулировать свое поведение в соответствии с ситуацией, оценивать значимость происходящих событий. Также это определяется, как умение устанавливать факт наличия той или иной эмоции у себя или другого человека. Использование разнообразных приемов распознавания эмоций зависит от субъективного опыта испытуемого. На основе понимания своих эмоций рекомендуется создать словарь эмоций, это поможет упорядочить свои эмоции и лучше разобраться в себе и окружающих.

Следующими по уровню выраженности являются такие показатели эмоционального интеллекта, как управление эмоциями, самомотивация, распознавание эмоций. Такой показатель, как управление эмоциями характеризует, испытуемых, как людей обладающих эмоциональной отходчивостью, т.е. они осознанно могут управлять своими эмоциями, регулировать степень их проявлений. За счет хорошо развитых коммуникативных навыков, могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Для военнослужащих, у которых развит показатель самомотивация, характерно умение управлять своим поведением за счет управления эмоциями. Умение распознавать эмоции зависит от умения человека анализировать особенности невербальных признаков (жесты, мимика, позы, пантомимика) поведения и соотношения с вербальной информации.

Таким образом, исходя из полученных данных, мы можем говорить о том, что военнослужащие умеют идентифицировать как свои эмоции, так и эмоции других людей. Внимание обращают на свое внутреннее состояние,

эмоции. Об этом нам свидетельствует выраженность такого показателя, как эмоциональная осведомленность.

Перейдем к рассмотрению результатов изучения типов эмоционального интеллекта. Результаты полученных данных представлены на рис. 2.2.2.

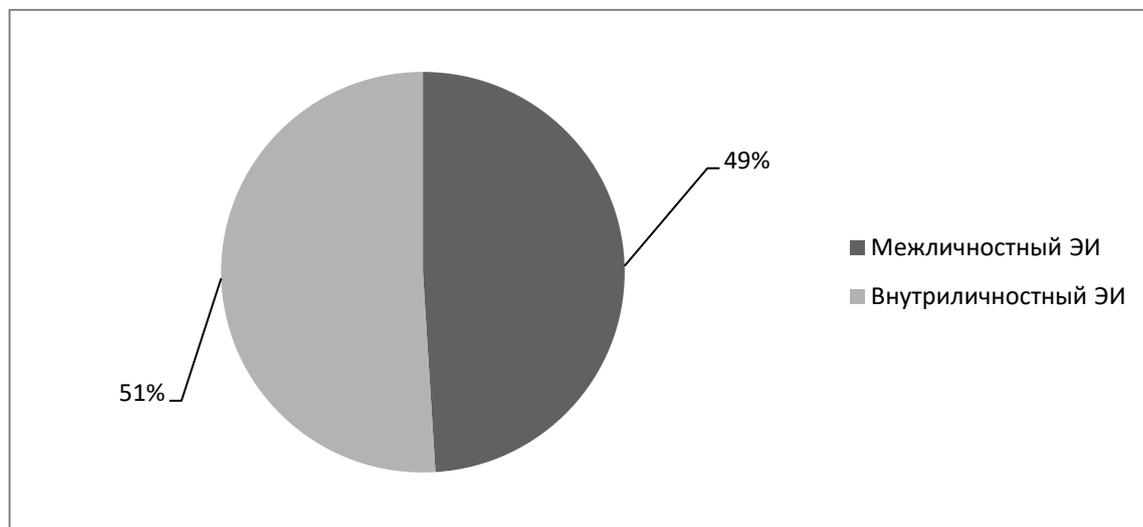


Рис. 2.2.2. Распределение военнослужащих по типам эмоционального интеллекта (в %).

Из представленных результатов мы видим, что большинство военнослужащих имеют внутриличностный эмоциональный интеллект (51%). Наличие внутриличностного эмоционального интеллекта проявляется в умении управлять своими эмоциями и поведением. Военнослужащие обладают способностью сохранения восприимчивости своих эмоций. Так же внутриличностный эмоциональный интеллект проявляется в таких свойствах личности, как самоконтроль, эмоциональная гибкость, способность к вербальному описанию своих эмоций, умении контролировать проявление своих эмоций, понимания причин возникновения эмоций и т.д.

Количество военнослужащих обладающих межличностным эмоциональным интеллектом составляет 49%. Характеризует таких военнослужащих социальная направленность. Во взаимоотношениях с другими проявляют чуткость, эмпатию, склонность к манипулированию людьми. Чем выше развит уровень межличностного эмоционального интеллекта, тем им легче понимать настроение, поведение, мотивы других людей, проявляют чуткость к внутреннему состоянию другого человека.

Перейдем к рассмотрению результатов изучения уровней развития эмоционального интеллекта военнослужащих рис. 2.2.3.



Рис.2.2.3. Распределение военнослужащих по уровню эмоционального интеллекта (в %).

В ходе обработке данных, полученных при изучении уровня эмоционального интеллекта выяснилось, что 1,6 % военнослужащих имеют высокий уровень развития эмоционального интеллекта. Наличие высокого результата предполагает, что военнослужащие с легкостью осознают свои эмоции и так же могут управлять своим поведением, понимают следствия эмоций. Без особого усилия они могут воздействовать на эмоциональное состояние другого человека, из этого следует, что у них хорошо развита эмоциональная гибкость и отходчивость. Наличие таких свойств, как эмоциональная лабильность, сочувствие, сопереживание, помогает человеку эффективно выстраивать коммуникативные связи. Так же хорошо развитый эмоциональный интеллект предоставляет широкий диапазон эмоциональных реакций на события, поведение других людей и т.д.

Низкий уровень эмоционального интеллекта имеют 23,8% военнослужащих. Данные результаты свидетельствуют нам о том, что для военнослужащих характерно зачастую непонимание того, что с ними происходит, какие эмоции они испытывают. Как следствие не могут управлять своими эмоциями и поведением. При общении с другим человеком

для них не характерно сопереживание, эмпатия, отсутствие эмоциональной гибкости. В стрессовых ситуациях или эмоционально значимых с трудом могут произвольно управлять своими эмоциями и поведением.

Таким образом, для большинства военнослужащих, характерен средний уровень эмоционального интеллекта (74,6%). Военнослужащие в достаточной мере могут понимать и осознавать свои эмоции, а так же произвольно управлять своим поведением и поведением других людей. При наличии стрессовых ситуаций могут проявлять эмоциональную гибкость т.е. произвольное управление своим поведением при этом не изменяя своих ценностей, намерений, установок. Адаптивность поведения позволяет понимать настроения, намерения других людей находящихся в группе, тем самым позволяет прогнозировать их поведение.

Рассмотрим результаты исследования психологического благополучия личности военнослужащих. Данные о выраженности показателей психологического благополучия представлены на рис. 2.2.4.

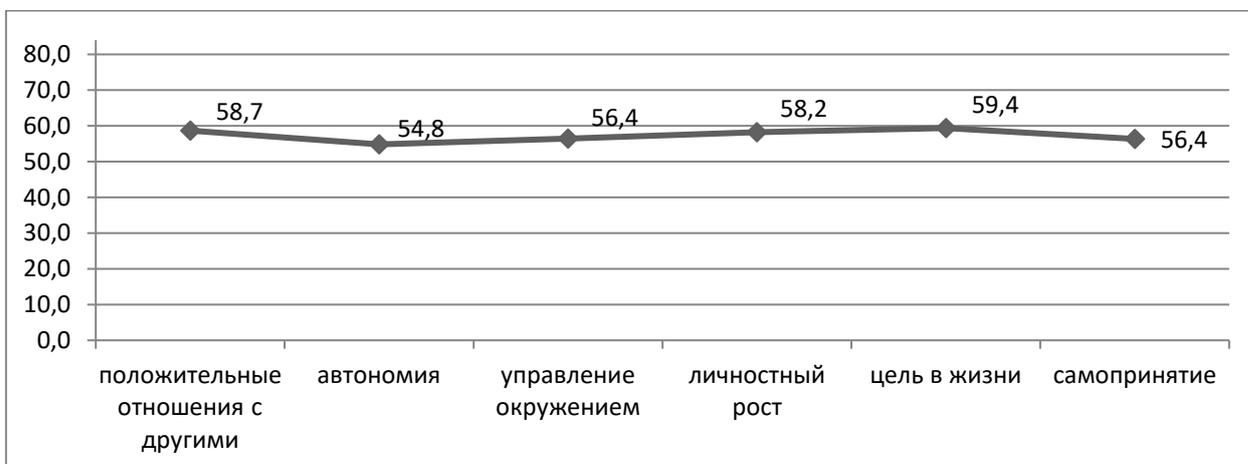


Рис. 2.2.4. Выраженность показателей психологического благополучия личности военнослужащих (ср. арифм.).

Как мы видим из графика, выраженность показателей психологического благополучия имеет некоторые особенности.

Наиболее выраженный показатель психологического благополучия у военнослужащих «цель в жизни». Данный показатель свидетельствует нам о том, что испытуемые ставят для себя четкие и понятные цели в жизни, имеют

направленность на достижение поставленных целей. Так же это говорит о том, что военнослужащие имеют свою устоявшуюся систему взглядов, принципов убеждений, формируемых на основе жизненного опыта. Считают, что жизнь не лишена смысла. Придерживаются убеждений, что наличие целей в жизни формирует положительное отношение к своей прошлой и настоящей жизни. Источником вдохновения на формирование и достижение новых целей могут быть построенные перспективы и убеждения.

Следующим по выраженности является такой показатель психологического благополучия, как положительные отношения с другими. Это говорит о том, что военнослужащие имеют большое количество доверительных отношений с другими людьми, способны сопереживать состоянию другого человека. Вступая в близкие отношения с другими людьми, стараются быть обходительными, заботятся об их благополучии. Военнослужащие, имеющие высокие показатели по данной шкале понимают, что отношения между людьми строятся на взаимных уступках. В сложных, конфликтных ситуациях, требующих сохранения отношений они способны идти на компромисс. Используя такую стратегию, тем самым способствуют положительному развитию межличностных отношений и укреплению связей.

Показатель личностный рост имеет среднюю выраженность. Это говорит нам о том, что военнослужащие открыты новому опыту и в этом им помогает их внутренний потенциал. Самореализация для них главный источник развития личности. Так же они гибки к изменениям в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Степень самостоятельности и независимости личности определяет такой показатель, как автономия. Таких военнослужащих характеризует то, что они уязвимы в попытках других людей заставить думать и действовать их определенным образом. Зачастую это приводит к тому, что военнослужащие зависят от мнения, оценок окружающих, при принятии решений они полагаются на мнение других.

Незначительную разницу в средних значениях имеют такие показатели психологического благополучия, как управление окружением и самопринятие. У военнослужащих наблюдается наличие компетенций в управлении окружением, которые помогают эффективно выполнять поставленные задачи. Они склонны контролировать внешнюю деятельность, считают, что это повышает эффективность деятельности. Достаточный уровень для создания оптимальных условий по достижению поставленных целей и удовлетворения собственных потребностей. Так же они легко справляются с повседневной деятельностью, способны изменить и улучшить складывающиеся обстоятельства в свою сторону. Так же достаточный уровень самопринятия помогает им принимать в себе как положительные, так и негативные стороны характера. Военнослужащие стараются находить альтернативы своим негативным свойствам характера. Однако они могут быть уязвимы в оценках своего прошлого.

В ходе интерпретации данных мы также получили три группы по общему уровню развития психологического благополучия военнослужащих рис. 2.2.5.

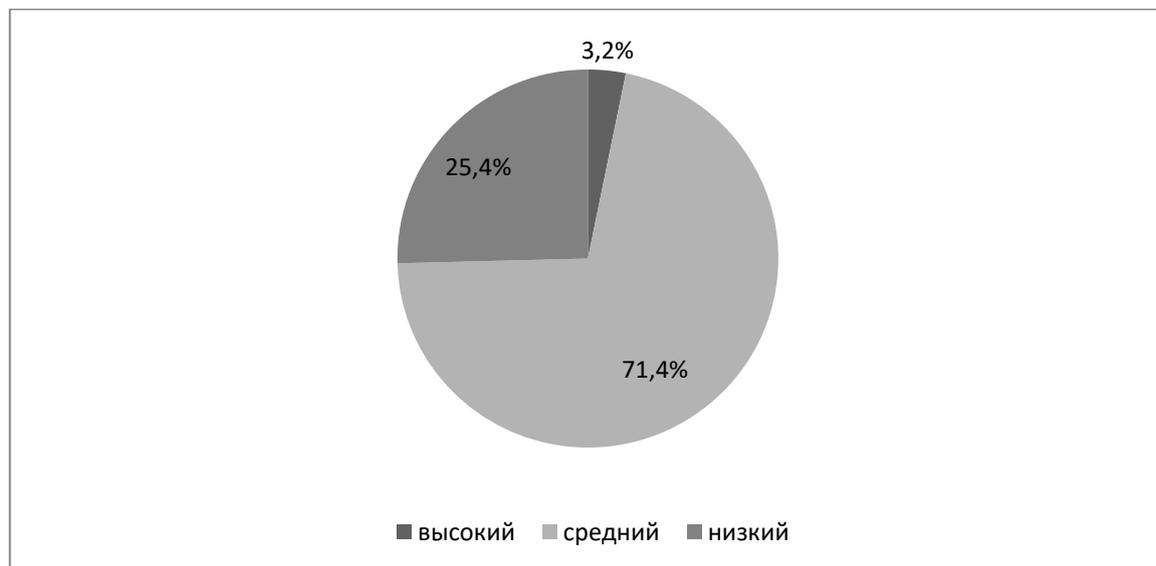


Рис. 2.2.5. Распределение военнослужащих по уровню психологического благополучия личности (в %).

Большинство военнослужащих имеют средний уровень психологического благополучия личности (71,4%). Данный показатель

означает, что военнослужащие имеют цели и намерения на всю жизнь, они адекватно оценивают свое прошлое, способны устанавливать доверительные взаимоотношения. Используют предоставляющиеся возможности для достижения поставленных целей и удовлетворения потребностей.

Для военнослужащих с низким уровнем психологического благополучия личности 25,4% характерно отсутствие долгосрочных целей, зачастую они разочарованы прошлыми событиями. При принятии важных решений им свойственно полагаться на мнение других. В профессиональной деятельности могут проявлять беспокойство по поводу выполнения поставленных задач. Во взаимодействии с другими людьми им тяжело быть открытыми, также могут ощущать неспособность изменить свое поведение.

Выраженность высокого уровня психологического благополучия личности составляет 3,2%. Военнослужащие, имеющие высокий уровень психологического благополучия личности отличаются независимостью в оценках других. Они способны устанавливать доверительные отношения с окружающими, проявляют сочувствие, заботятся о благополучии других. Также военнослужащие обладают чувством непрекращающегося развития, открыты новому опыту, могут изменять свое поведение в соответствии с собственными познаниями и достижениями. Реализуют свой личностный потенциал в профессиональной деятельности. Считают, что сформированные убеждения и принципы являются источниками цели в жизни. Создают оптимальные условия для достижения поставленных целей. Наименьший показатель психологического благополучия личности наблюдается по высокому 3,2% уровню благополучия. Мы можем предположить, что отсутствие данного уровня обусловлено спецификой профессиональной деятельности, а именно: эмоциональной напряженностью, строгой регламентированностью, присутствием элементов риска, постоянной боевой готовностью и т.д.

Общий уровень психологического благополучия личности военнослужащих составляет 345 баллов (ср.знач.). Данный результат,

свидетельствует о том, что в целом уровень психологического благополучия в исследуемой группе имеет среднюю выраженность.

Таким образом, психологическое благополучие составляет основу самореализации личности, выражающееся у человека чувством удовлетворенности собственной жизнью. Для военнослужащих повышение уровня психологического благополучия личности предоставит возможность, справляться со стрессовыми и негативными ситуациями, как в профессиональной, так и в повседневной жизни. Поддержание уровня психологического благополучия позволит гармонично развиваться, и выстраивать здоровые отношения с окружающими.

Последующая обработка результатов проводилась с помощью корреляционного анализа для изучения характера связи между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием личности военнослужащих (см. Приложение 3). Результаты представим на рис 2.2.6.

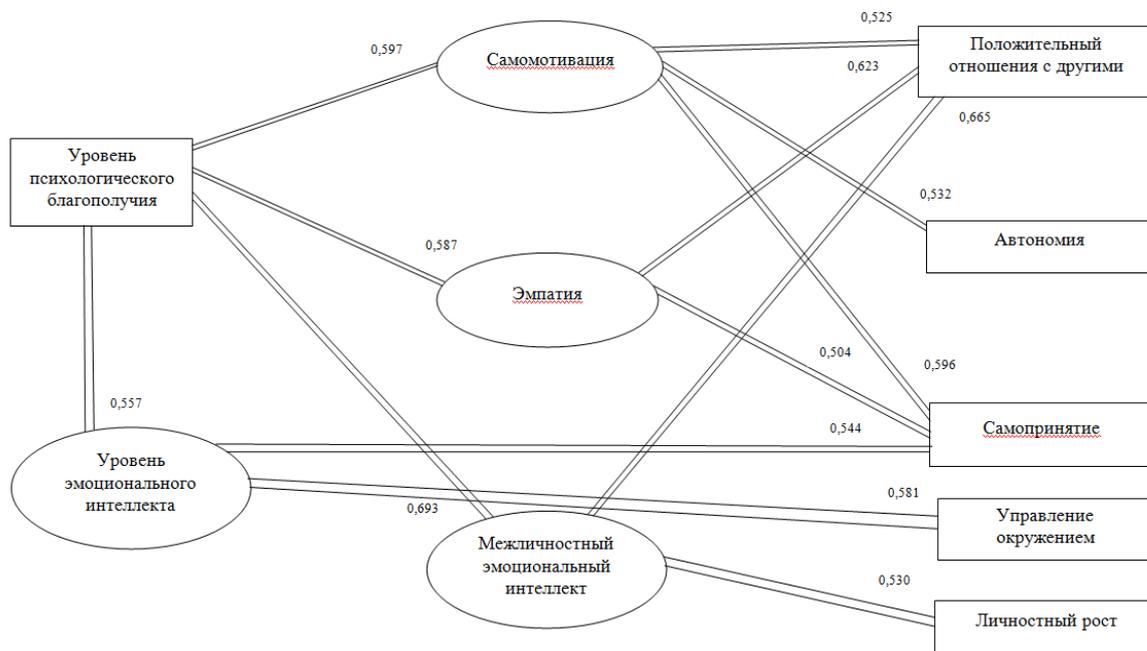


Рис. 2.2.6. Корреляционная плеяда показателей уровня эмоционального интеллекта и психологического благополучия личности военнослужащих.

Примечание: при $r \geq 0,5$; = когда $p \leq 0,001$

Существует значимая корреляционная связь между уровнем эмоционального интеллекта и уровнем психологического благополучия ($r=0,557, p \leq 0,01$), т.е. чем выше эмоциональный интеллект военнослужащих, тем выше уровень их психологического благополучия. Также данный показатель связан с самопринятием военнослужащих ($r=0,544, p \leq 0,01$). Данная связь позволяет сделать вывод о том, что чем выше уровень эмоционального интеллекта военнослужащих, тем они более уверены в своем поведении и поступках; умеют принимать различные стороны своего характера. Корреляционная связь между эмоциональным интеллектом с таким показателем, как управление окружением ($r=0,581, p \leq 0,01$): чем выше эмоциональный интеллект военнослужащих, тем чувство непрекращающегося развития и самореализации имеет высокий потенциал.

Уровень психологического благополучия имеет высокую корреляционную связь с самомотивацией военнослужащих ($r=0,597, p \leq 0,01$), чем выше показатели уровня психологического благополучия военнослужащих, тем они лучше умеют управлять своим поведением и осознавать свои переживаемые эмоции. Значимая корреляционная связь между уровнем психологического благополучия военнослужащих с эмпатией ($r=0,587, p \leq 0,01$), т.е. чем выше уровень психологического благополучия военнослужащих, тем они лучше понимают эмоции других людей, умеют сопереживать эмоциональному состоянию другого человека.

Показатель межличностный эмоциональный интеллект военнослужащих имеет тесную корреляционную связь с уровнем психологического благополучия ($r=0,0693, p \leq 0,01$): наличие у военнослужащих межличностного эмоционального интеллекта позволяет им лучше осознавать свои потребности, создавать необходимые условия для достижения своих поставленных целей. Также межличностный эмоциональный интеллект военнослужащих имеет корреляционную связь с показателем положительные отношения с другими ($r=0,665, p \leq 0,01$) т.е. наличие у военнослужащих межличностного эмоционального интеллекта

позволяет ему выстраивать надежные, доверительные отношения с окружающими людьми.

Существует корреляционная связь между межличностным эмоциональным интеллектом военнослужащих с таким показателем, как личностный рост ($r=0,530$, $p \leq 0,01$). Можно сказать, что наличие у военнослужащих межличностного эмоционального интеллекта позволяет им воспринимать себя «растущими» и самореализовывающимися.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что существует связь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием личности военнослужащего, а именно: чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше уровень и показатели его психологического благополучия подтвердилась.

2.3. Программа по повышению уровня психологического благополучия личности военнослужащих

При разработке данной программы мы опирались на работы таких ученых как Д. Гоулман, Д. В. Люсин, Т. Бредберри, Д. Гривз и др.

Цель программы – повышение уровня психологического благополучия личности военнослужащих.

Задачи программы:

- развить способность осознавать и понимать свои эмоции;
- развить умение конструктивно выражать свои эмоции;
- повышение уровня эмоционального интеллекта военнослужащих.

Основная целевая группа – военнослужащие, солдаты срочной службы.

Реализация программы. Программа состоит из 10 занятий, продолжительностью 45-60 минут. Количество участников от 12 до 20 человек.

Структура программы.

Первый этап – разминочные упражнения, направлены на создание доброжелательной атмосферы, а также создание рабочей, сплоченной группы и преодоления барьеров общения (1 занятие).

Второй этап – основная часть, направлена на развитие базовых знаний об эмоциональном интеллекте, а также на распознавание и активацию личных ресурсов (2-9 занятия).

Третий этап – рефлексия занятий, подведение итогов занятий, получение обратной связи участниками с тренерами (10 занятие).

Тематический план занятий

№ занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1. Знакомство с группой	Знакомство участников тренинга между собой, темой тренинга	«Вам послание»; «Интервью»; «Продолжите фразу»; «Ураган»
2. Что такое эмоциональный интеллект?	Определить что такое эмоциональный интеллект, развить умение анализировать свое эмоциональное состояние	«Чем мы похожи»; «Называем чувства»; «Найди пару для эмоций»; «линии»; «Благодарю тебя»
3. Определение эмоционального состояния другого человека	Научится распознавать, определять эмоции другого человека	«Хорошие новости»; «Карусель»; «Твои чувства»; «Зеркало»; «Я тебя понимаю»; « Благодарю тебя»
4. Разговор об эмоциях и чувствах человека	Расширить словарный запас эмоций и чувств	«Круг»; «Личный девиз и герб»; «Твои эмоции»; «Благодарю тебя»
5. Эмоциональная компетентность	Научится навыкам обеспечивающих осознание состояний и чувств других людей, самого себя.	«Мигалки»; «Эмоции»
6. Решение проблем	Научится видеть «хорошее» в негативно окрашенных событиях, ситуациях	«Встречают по одежке»; «Изменив угол зрения»; «Путаница»; «Плюсы и минусы»; «Внутреннее кино»
7. Позитивное настроение	Научится способам поднятия настроения	«Сосед справа»; «»положительное

		настроение»; «Аукцион идей»; «Посмотреть на себя глазами того, кто тебя любит»; «Благодарю тебя»
8. Уметь слушать	Научится слушать другого человека и видеть ценность его эмоций, чувств	«Автопортрет»; «Я-высказывания»; «Слушайте в два раза больше, чем говорите»; «Слухачи»; «Благодарю тебя»
9. Релаксация, снятие эмоционального напряжения	Научится способам снижения эмоционального напряжения	«Подчеркивание общности»; «Подари себе тепло»; «гимнастика для лица»; «В прозрачном шаре»; «Спасибо»
10. Заключительное	Подведение итогов занятий группы	«Спасибо тебе»; «Прощальный подарок»; «Рисуем пожелания»; «Чемодан»; «Подсолнух»; «Закончи предложения»

Содержание программы представлено в Приложении 4

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ психологической литературы показал, что проблема эмоционального интеллекта, как важное условие сохранения и поддержания внутреннего состояния равновесия, на сегодняшнее время имеет особую значимость изучения. Личность военнослужащего рассматривается как объект психологического изучения. Умение распознавать, регулировать свои эмоции, поведение, позволит военнослужащему эффективно выполнять поставленные для него профессиональные задачи.

Изучив подходы, по проблеме связи эмоционального интеллекта с психологическим благополучием личности, мы сделали следующие выводы. Эмоциональный интеллект, как определял его Д. В. Люсин, является способностью в понимании своих и чужих эмоций и управлению ими. На основе выделенных характеристик пониманий и управлений эмоциями Д. В. Люсин вводит два новых понятия, направленные на свои эмоции и эмоции других: внутриличностный (ВЭИ) и межличностный (МЭИ) эмоциональный интеллект. Н. Холл в развитии феномена эмоционального интеллекта, отводил роль когнитивным и личностным характеристикам.

К. Рифф определяет психологическое благополучие как показатель степени позитивного функционирования человека, выражающейся в направленности переживании счастья и удовлетворенности. Разработанная К. Рифф модель психологического благополучия личности включает в структуру следующие компоненты: положительные отношения с другими, автономия, управление окружающей средой, личностный рост, цель в жизни, самопринятие.

Исследуя эмоциональный интеллект военнослужащих, нами были получены данные, свидетельствующие о том, что для большинства военнослужащих характерен средний уровень эмоционального интеллекта (74,6%). Военнослужащие в достаточной мере могут понимать настроение других людей, их эмоции. Так же осознание своих эмоций позволяет им произвольно управлять своим поведением.

При выявлении уровня психологического благополучия личности военнослужащих, выяснилось, что большинство военнослужащих имеют средний уровень (71,4%). Для военнослужащих, характерно иметь цели и намерения на всю жизнь, используют предоставляющиеся возможности для достижения поставленных целей. Легко вступают в контакт с другими людьми, в последующем сохраняя доверительные отношения. Выраженность показателей психологического благополучия личности военнослужащих на среднем уровне.

Выявлено наличие корреляционных связей между показателями и уровнями эмоционального интеллекта и психологическим благополучием личности военнослужащих. Наличие корреляционных связей, позволяет сделать вывод о том, что развитие эмоционального интеллекта будет способствовать повышению уровня психологического благополучия.

Таким образом, мы подтвердили гипотезу нашего исследования о том, что существует связь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием личности военнослужащего, а именно: чем

выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше уровень и показатели его психологического благополучия.

Результаты исследования могут быть применены в работе военных психологов, а именно профессиональной подготовки, переподготовки сотрудников и повышения квалификации психологов служебной деятельности. Следующим дополнительным этапом работа может быть продолжена в изучении других компонентов эмоционального интеллекта и психологического благополучия военнослужащих, что создаст условия для создания комплексной программы развития данных феноменов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова Н. П. К вопросу о сущности понятия «эмоциональный интеллект» // Вестник РУДН «Психология и педагогика». - 2009. - №1. – С. 71-75.
2. Алимбаева Р. Т. Теоретические аспекты эмоционального интеллекта // Международный научный журнал «Инновационная наука». - 2017. – №3-1. – С. 242-243.
3. Алферова М. А., Аристова И. Л. Эмоциональный интеллект и психологические теории эмоций // Психология и образование. - 2017. - №12(42). – С. 1-7.
4. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «Эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. – 2008. - №5. – С. 83-95.
5. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополюцк: ПГУ, 2011. 388 с.
6. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. – 2006. - № 3 – С. 78-76.
7. Аргайл М. Психология счастья / Под ред. М. В. Кларина; Пер. с англ. – М.: Прогресс, 2007. – 403 с.

8. Батурин Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. - №4. – Т. 6. – С. 4-14.
9. Бахарева Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореф. дис...канд. пс. наук. - Хабаровск, 2004. – 22 с.
10. Белоусова А. Б., Рахимгараева Р. М. Особенности личности, влияющие на психологическое благополучие субъекта (на примере студентов технологического вуза) // Вестник Казанского технологического университета. - 2011. – С. 94-100.
11. Бенко Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник ЮУрГУ «Психология». - 2015. Т. 8 - №2. – С.5-13.
12. Бенко Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник ЮУрГУ. – 2015. - №2. – С. 5-13.
13. Бенко Е. В. Субъективное благополучие человека, переживающего нормативный кризис развития личности: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Челябинск, 2017. – 23 с.
14. Бояцис Р., МакКи Э., Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. – М: «Альпина Бизнес Букс», 2005. – С. 36-65.
15. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. – Ярославль: Инфа, 2005. – 13 с.
16. Водяха С. А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. – 2013. - №1. – С. 70-74.
17. Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. – 2012. - №2(20). – С. 132-138.

18. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. ... кандидата пс. наук. – Томск, 2002. – 25 с.
19. Воронина А. В. Проблема психологического благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно – уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. – 2005. - №3. – С. 142-145.
20. Выготский Л. С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопросы психологии. – 1968. - № 2. – С. 157-159.
21. Гарскова Г. Г. Введение понятия «Эмоциональный интеллект» в психологическую теорию - Тез. науч.-практ.конф. «Ананьевские чтения». - СПб.: СПб. ун-та, 1999. – С. 25-26.
22. Горбач Н. А., Панина Е. Н. Проблемы психологического благополучия сотрудников ОВД в условиях профессиональной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. - №3(34). – С. 3-6.
23. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: Изд-во АСТ, 2009. – С. 480.
24. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
25. Грибкова О. В. Возрастные особенности уровня развития эмоционального интеллекта студентов и работающих взрослых // Вестник Самарской гуманитарной академии. - 2014. - №1(15). – С. 27-35.
26. Григоренко Е. Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития теории. – 2009. - №2(48). – С. 98-105.

27. Дегтярев А. В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии // Психолого-педагогические исследования. – 2012. - №2. – С. 1-13.
28. Деревянко С. П., Скорик Я. С. Роль эмоционального интеллекта в психологическом благополучии молодых людей // Вестник Полоцкого государственного университета. Педагогические науки. – 2018. - №7. – С. 91-95.
29. Добрин А. В., Баранов П. А. Теоретические аспекты исследования эмоционального интеллекта специалистов участвующих в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации чрезвычайных ситуаций. – 2016. - №1-2(5). – С. 241-243.
30. Ерохина Е. В. Взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта и профессиональной дезадаптации личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: педагогика и психология. - 2010. - №1. – С. 183-191.
31. Ерохина Е. В. Стратегии преодолевающего поведения и социальной адаптации при различных профилях эмоционального интеллекта: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Краснодар, 2011. – 25 с.
32. Жуковская Л. В. Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. – 2011. –Т. 32. № 2. – С. 82–93.
33. Зиновьева Д. М. Психологическое благополучие государственных служащих в условиях кризиса середины жизни // Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – Т. 4. - №2(14). – С. 139-142.
34. Иванова Т. Ю. Функциональная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: автореферат на

- соискание научной степени кандидата психологических наук. – Москва, 2016. – С. 37.
35. Идобаева О. А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: автореф. дис. доктора пс. наук. – М., 2013. – 24 с.
36. Ка де ври Манфред Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта: пер. с англ. – М. – 2003. – 276 с.
37. Карапетян Л. В. Исследование благополучия в отечественной психологии // Вестник Красноярского Государственного Педагогического университета ИМ. В. П. Астафьева. – 2017. - №2(40). – С. 132-137.
38. Карапетян Л. В. Исследование благополучия в отечественной психологии // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Афанасьева. – 2007. - №2(40). – С. 132-137.
39. Карпов А., Петровская А. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 344 с.
40. Кисилева Т. С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Москва, 2015. – 26 с.
41. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов- психологов: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. - Ярославль, 2014. – С. 21.
42. Комарова Э. П. Эмоциональный интеллект: понятие, роль и формы интеграции в социокультурное общение // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2014. – Т. 10. - №3-2. – С. 43-46.
43. Котлярова Н. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и удовлетворенности жизнью студентов ВУЗА // Вестник брянского государственного университета. – 2011. - №1. – С. 231-236.

44. Кужильная А. В. О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2015. - №1(60). – С. 83-85.
45. Кузнецова У. Б. Проблема психологического благополучия личности в процессе ее профессионального становления // Вестник ФГОУ ВПО МГАУ. - 2014. - №1. – С. 30-31.
46. Куликов Л. В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
47. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности // Ананьевские чтения. – 2007. – С. 162-164.
48. Куликов Л. В. Факторы психологического благополучия личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения». – СПб.: СПбГУ – 1997. – Вып. 3. – Ч. 1. – С. 342-350.
49. Кустубаева А. М., Багаева Е. В. Эмоциональный интеллект и принятие решений // вестник Российского университета дружбы народов. Серия: психология и педагогика. – 2011. - №55. – С. 104-109.
50. Кутепова В. П., Юлина Р. С. Эмоциональный интеллект как основа успешности в профессиональной деятельности // Отечественная и зарубежная педагогика. - 2012. - №3. – С. 59-64.
51. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М.: МГУ, 1974. – 40 с.
52. Линч М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации // Психология. Журнал высшей школы экономики. - 2004. – Т. 1. – 33. - С. 137-142.
53. Литвинова Н. Ю. Психологические факторы субъективного благополучия // Акмеология образования. Психология развития. - 2015. Т. 4. - №2(14). – С. 147-148.
54. Лопес Е. Г., Волкова Е. А. Психологическое благополучие военнослужащих // Личность в профессионально-образовательном

- пространстве: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. - 2015. – С. 109-114.
55. Люсин Д. В. Новая методика измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. – 2006. - №4. – с. 3-22.
56. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные. Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям - М.: Институт психологии РАН, 2009. 264с.
57. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования - М.: Институт психологии РАН, 2004. 29 – 36 с.
58. Макарова А. П., Шамаева В. С. Социально- психологические особенности оценки субъективного психологического благополучия // Общество: социология, психология, педагогика. - 2017. - №12. – С. 84-87.
59. Манойлова М. А. Эмоциональный интеллект будущего педагога: акмеологическая диагностика и методы развития. – Москва: «POLEOGRAFF PRESS», 2008. – 128 с.
60. Марченко А. А. Эмоционально-интеллектуальные стратегии управленческой деятельности руководителей ОВД // Педагогика в правоохранительных органах. – 2013. - №1(52). – С. 13-16.
61. Мещерякова И. Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в ВУЗе: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Курск, 2011. – 25 с.
62. Носенко Э. Л., Ковригина Н. В. Эмоциональный интеллект: концептуализация феномена, основные функции. – Киев: Высшая школа, 2003. – 126 с.

63. Орлова Д. Г. Особенности психологического благополучия будущих офицеров войск национальной гвардии // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2017. - №3(70). – С. 32-35.
64. Орлова Д. Г. Оценка психометрического качества и модификация опросника «Шкалы психологического благополучия» // Вестник Удмурдского Университета «Философия. Психология. Педагогика». - 2016. Т. 26. - №3. – С. 53-59.
65. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник ПГПУ Психологические и педагогические науки. - 2015. - №1. – С. 28-36.
66. Осипова А. С. Эмоциональный интеллект как фактор личностной надежности сотрудников органов внутренних дел- выпускников образовательных организаций МВД России: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Москва, 2017. – 24 с.
67. Осипова А. С., Федотов С. Н. Влияние эмоционального интеллекта на личностную надежность сотрудников ОВД – выпускников образовательных организаций МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2015. - №1(60). – С. 7-12.
68. Павлоцкая Я. И. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Волгоград, 2015. – 23 с.
69. Панина Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности: автореф. дис. кандидата психологических наук. - Красноярск, 2006. – 22 с.
70. Панкова Т. А. Эмоциональный интеллект как фактор социально-психологической адаптации молодых специалистов: автореферат на

- соискание научной степени кандидата психологических наук. – Москва, 2011. – 300 с.
71. Пергаменчик Л. А. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации // Психологическая диагностика: жеквартальный научно-методический и практический журнал. – 2007. – № 3. – С. 73–96.
72. Плужников И. В. Эмоциональный интеллект при аффективных расстройствах: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Москва, 2010. – 34 с.
73. Подузов А. А., Языкова В. С. Понятия субъективного качества жизни и психологического благополучия человека: очерк современных представлений // Проблемы прогнозирования. - 2017. - №3(162). – С. 90-105.
74. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Хабаровск, 2003. – 22 с.
75. Робертс Р., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. - №4. – С. 3-26.
76. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2007. – 720 с.
77. Савельева О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности // Материалы межрегиональной заочной научно-практической конференции «Актуальные проблемы психологии личности». – Новосибирск: НГПУ, 2009. – С. 29–32.
78. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Перев. С англ. – М.: Издательство «Сфия», 2006. – 368 с.
79. Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Адаптация теста Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» на русскоязычной

- выборке // Психологический журнал. Российская академия наук. – 2010. – Т.31 №1. – С. 55-73.
80. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2002. – С. 28.
81. Симбирцева Н. В. Современные теоретические представления об эмоциональном интеллекте // Вестник КемГУ. - 2008. - №3. – С. 54-56.
82. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. – М.: Наука, 1984. – 166 с.
83. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. - 2006 - №4. – С. 105-115.
84. Солодков А. С. Прогнозирование психологического благополучия курсантов военного ВУЗа // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2016. - №11(141). – С. 300-304.
85. Солодкова Т. И. Тренинг развития эмоционального интеллекта как психологическое средство профилактики и коррекции синдрома «Выгорания» // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2011. - №2(45). – С. 55-57.
86. Солодкова Т. И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Иркутск, 2011. – 23 с.
87. Степанов И. С. Психологические условия формирования эмоционального интеллекта личности (на примере лиц, занимающихся управленческой деятельностью): автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Новосибирск, 2010. – 24 с.
88. Степанов И. С. Психологические факторы становления эмоционального интеллекта // Вестник ЧГПУ Педагогика и психология. - 2012. - №11. – С. 205-217.

89. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Москва, 2005. – 24 с.
90. Фомина О. О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. - 2016. Т. 5. - № 2. – С. 168-174.
91. Хлевная Е. А., Кисилева Т. С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта // Психологическая наука и образование. - 2012. - №3. – С. 50-60.
92. Черноскутова Т. О. Развитие уровня эмоционального интеллекта и волевых качеств личности на примере курсантов военного и студентов технического ВУЗа // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2011. - №1(44). – С. 39-41.
93. Шадрин А. А. Социально-психологические предикторы субъективного благополучия курсантов военных ВУЗов // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. - 2014. Т. 20. – С. 54-58.
94. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. – Саратов: Саратов. ун-т. - 2004. – 180 с.
95. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. - №3. – С. 95-129.
96. Ширяева О. С., Весна Е. Б. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореферат на соискание научной степени кандидата психологических наук. – Хабаровск, 2008. – 26 с.
97. Шнайдер М. И. Основные направления исследования эмоционального интеллекта // Практический журнал «Гуманизация образования». - 2016. - №4. – С. 58-64.

98. Эльмурзаева Р. А. Реализация эмоционального интеллекта в трудовой деятельности // Вестник Томского государственного университета. – 2011. - №3(15). – С. 96-102.