

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки  
Институт психологии Российской академии наук

На правах рукописи

**Киселева Татьяна Сергеевна**

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЖИЗНЕННЫЙ РЕСУРС И  
ЕГО РАЗВИТИЕ У ВЗРОСЛЫХ**

Специальность 19.00.13 – «Психология развития, акмеология»  
(психологические науки)

Диссертация  
на соискание ученой степени кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
доктор психологических наук, профессор  
Сергиенко Елена Алексеевна

Москва - 2014

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>Глава 1. Эмоциональный интеллект как внутренний ресурс человека.....</b>	<b>12</b>
<b>1.1 Становление понятия «эмоциональный интеллект» и основные подходы к его изучению.....</b>	<b>12</b>
<b>1.2.Исследования эмоционального интеллекта, как внутреннего ресурса, повышающего эффективность человека.....</b>	<b>24</b>
<i>1.2.1. Исследования в области эффективности человека в карьере и бизнесе.....</i>	<i>26</i>
<i>1.2.2. Исследования в рамках проблематики регуляции жизни человека.....</i>	<i>31</i>
<b>1.3 Различные аспекты регуляции жизни человека.....</b>	<b>36</b>
<i>1.3.1. Саморегуляция .....</i>	<i>37</i>
<i>1.3.2.Стратегии совладания в стрессовых ситуациях.....</i>	<i>40</i>
<i>1.3.3.Субъективное экономическое благополучие.....</i>	<i>44</i>
<b>1.4 Развитие эмоционального интеллекта у взрослых.....</b>	<b>49</b>
<b>Глава 2. Методы и методики в изучении связи эмоционального интеллекта и аспектов регуляции жизни человека.....</b>	<b>65</b>
<b>2.1 Описание выборки исследования.....</b>	<b>65</b>
<b>2.2 Методы и этапы проведения исследования.....</b>	<b>67</b>
<i>Тест на уровень эмоционального интеллекта - MSCEIT.....</i>	<i>69</i>
<i>Опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения - ССП-98.....</i>	<i>74</i>
<i>Методика «Копинг - поведение в стрессовых ситуациях» - КПСС.....</i>	<i>77</i>
<i>Методика «Субъективное экономическое благополучие» - СЭБ.....</i>	<i>79</i>

<b>Глава 3. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования .....</b>	<b>82</b>
<i>Описание полученных результатов – эмоциональный интеллект.....</i>	<i>82</i>
<i>Описание полученных данных – саморегуляция.....</i>	<i>89</i>
<i>Описание полученных данных – особенности поведения в стрессовых ситуациях.....</i>	<i>94</i>
<i>Описание полученных данных – субъективное экономическое благополучие.....</i>	<i>94</i>
<b>3.1 Анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и показателей саморегуляции .....</b>	<b>99</b>
<b>3.2 Анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и стратегий совладания в стрессовых ситуациях .....</b>	<b>107</b>
<b>3.3 Анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и показателей субъективного экономического благополучия.....</b>	<b>114</b>
<b>3.4 Анализ взаимосвязи уровня развития эмоционального интеллекта с аспектами регуляции жизни человека в группах «руководители» и «не руководители».....</b>	<b>121</b>
3.4.1 <i>Сравнение показателей эмоционального интеллекта в двух группах испытуемых.....</i>	<i>123</i>
3.4.2 <i>Сравнение показателей саморегуляции в двух группах испытуемых.....</i>	<i>124</i>
3.4.3 <i>Сравнение выраженности различных стратегий поведения в стрессовых ситуациях в двух группах испытуемых.....</i>	<i>126</i>
3.4.4 <i>Сравнение выраженности субъективного экономического благополучия в двух группах испытуемых.....</i>	<i>127</i>
3.4.5 <i>Корреляционный анализ соотношения уровня эмоционального интеллекта с результатами других методик в группах руководителей и неруководителей.....</i>	<i>129</i>
<b>3.5 Эмоциональный интеллект как предиктор различных аспектов регуляции жизни человека. Данные регрессионного анализа.....</b>	<b>132</b>
3.5.1 <i>Связь эмоционального интеллекта и уровня саморегуляции.....</i>	<i>134</i>
3.5.2 <i>Связь эмоционального интеллекта и уровня саморегуляции (в подгруппах руководителей и не руководителей).....</i>	<i>139</i>

3.5.3	Связь эмоционального интеллекта и уровня саморегуляции (в трех группах с различным уровнем эмоционального интеллекта).....	143
3.5.4	Связь эмоционального интеллекта и выраженности стратегий совладания в стрессовых ситуациях.....	145
3.5.5	Связь эмоционального интеллекта и выраженности стратегий совладания в стрессовых ситуациях (в подгруппах руководителей и неруководителей).....	150
3.5.6	Связь эмоционального интеллекта и выраженности стратегий совладания в стрессовых ситуациях (в трех группах с различным уровнем эмоционального интеллекта).....	153
3.5.7	Связь эмоционального интеллекта и уровня субъективного экономического благополучия.....	153
3.5.8	Связь эмоционального интеллекта и уровня субъективного экономического благополучия в подгруппах руководителей и не руководителей.....	160
3.5.9	Связь эмоционального интеллекта и уровня субъективного экономического благополучия (в трех группах с различным уровнем эмоционального интеллекта).....	161.
<b>3.6</b>	<b>Исследование возможности развития эмоционального интеллекта взрослых путем целенаправленного обучения.....</b>	<b>164</b>
3.6.1	Описание выборки исследования.....	164
3.6.2	Программа развития эмоционального интеллекта....	165
3.6.3	Анализ и интерпретация результатов развития эмоционального интеллекта взрослых в процессе обучающего воздействия.....	173
	<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>185</b>
	<b>БИБЛИОГРАФИЯ.....</b>	<b>188</b>
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>202</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Актуальность темы исследования**

Современное общество ставит перед взрослым человеком задачу непрерывного совершенствования своих знаний и профессионального мастерства, расширения сферы общения и реализации. В силу новых тенденций и развития кризисных явлений к человеку все больше предъявляется требований, будь то бизнес (профессиональная) среда или сфера межличностных отношений. Одной из ключевых проблем является эффективное взаимодействие человека в социуме и, в общем, эффективность человека в своей жизнедеятельности. В этом контексте представляет интерес способности человека регулировать собственное поведение, взаимодействие с окружением, справляться с жизненными задачами и трудностями, а также внутренние ресурсы человека, обеспечивающие реализацию данных способностей.

Проблематику регуляции человека невозможно рассматривать без обсуждения проблем саморегуляции, особенностей поведения человека в стрессовых ситуациях, т.к. современная ситуация фактором своей информационной перегруженности повышает уровень стресса человека, не говоря уже о других проблематиках. Также в качестве важного аспекта следует рассматривать субъективное экономическое благополучие, как субъективное отношение человека к экономическим условиям своей жизни и все прогнозы и переживания человека по данному поводу.

Субъективное экономическое благополучие по мнению В.А. Хащенко выполняет важнейшую роль в жизненной регуляции человека. Автор определил данный конструкт – как комплексный индикатор, который включает измерение субъективных оценок различных сторон

материальной жизни, включает отношение человека к экономическим условиям своей жизни (Хащенко, 2012).

Проблема регуляции и саморегуляции в современной психологии является ключевой, т.к. данные аспекты обеспечивают изменение собственного поведения, реакций и внутренних состояний человека, а также активность человека в направлении реализации своих целей. Тематика регуляции поведения и саморегуляции изучается в рамках различных подходов: изучение когнитивных аспектов регуляции, эмоциональная регуляция, проблема воли (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, О.С. Никольская, Л.Г. Дикая, Р. Лазарус, Ю. Куль, А.О. Прохоров и др.)

В данном исследовании мы опираемся на теоретическую базу конструкта контроль поведения, как психологического уровня регуляции, объединяющий индивидуальные ресурсы человека (интеграцию когнитивных, эмоциональных и волевых способностей), обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей. (Сергиенко, 2006, 2009, 2011)

Контроль поведения, как единая система, обеспечивает целенаправленную деятельность, индивидуальное своеобразие выбора способов адаптации, совладания с трудными жизненными ситуациями и особенности жизнедеятельности человека.

Особой перспективной областью в виду озвученных проблем становятся исследования внутренних индивидуальных ресурсов человека, в рамках которых тематика эмоционального интеллекта (ЭИ) – как одной из составляющей контроля поведения, может рассматриваться в качестве предиктора различных аспектов регуляции в жизни человека.

Исследования проблемы эмоционального интеллекта представляют также особый интерес для бизнеса, так как в современном мире жесткой конкуренции эмоциональный интеллект может стать основным ресурсом развития компании. В первую очередь это касается тех, чей бизнес

напрямую связан с людьми. Это торговля и индустрия гостеприимства, а также – ряд таких профессий, как менеджеры, юристы-адвокаты, управленцы, политики и публичные люди. Это касается напрямую любых активностей, связанных с общением с людьми

Феномен эмоционального интеллекта изучается все большим числом исследователей. В настоящее время все многообразие теорий и концепций эмоционального интеллекта сводится к двум основным: к смешанным моделям (R. Bar-On, D. Goleman, R.E. Boyatzis, K.V. Petrides, A. Furnham и др.) и модели способностей (J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso). В отечественной науке данный конструкт изучается на научно – методическом уровне (Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин, Е.А. Сергеенко, И.Н. Андреева, А.С. Петровская), а также в практическом - прикладном контексте в ряде работ (М.А. Манойлова, Г.В. Юсупова, И.А. Егоров, О.В. Белоконь, Т.А. Панкова, Е.В. Ерохина, Д.В. Ненашев, И.С. Степанова Е.А. Хлевная, Л.Д. Камышникова, А.К. Кравцова и др.)

Данное исследование опирается на модель эмоционального интеллекта, предложенную Дж. Майером, П. Саловеем и Д. Карузо, которая рассматривает эмоциональный интеллект как измеряемую способность личности определять эмоции, интерпретировать значение эмоций, а также продуктивно использовать их для оптимального мышления и решения проблем, близкую к традиционным аспектам интеллекта, с той единственной разницей, что поступающей информацией являются эмоции. (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000)

Популярность и признанная важность данного конструкта для эффективности человека диктует необходимость дальнейшего научного изучения роли эмоционального интеллекта в регуляции жизни человека, а также характера и особенностей обеспечения эффективности человека за счет ресурсов эмоционального интеллекта.

**Цель данного исследования** – определить роль эмоционального интеллекта как ресурса в регуляции жизни человека, а также выявить возможность развития эмоционального интеллекта у взрослых.

**Теоретическая гипотеза:**

Эмоциональный интеллект выступает значимым ресурсом в различных аспектах регуляции жизни человека.

**Эмпирические гипотезы:**

1. Существует связь уровня развития эмоционального интеллекта с различными аспектами саморегуляции жизнедеятельности человека.
2. Существует связь уровня развития эмоционального интеллекта с выбором более эффективной стратегией совладания с трудной жизненной ситуацией.
3. Существует связь уровня развития эмоционального интеллекта с показателями субъективного экономического благополучия.
4. Повышение уровня эмоционального интеллекта возможно путем организации целенаправленного обучающего воздействия, при этом результаты остаются стабильны в долгосрочной перспективе.

Для достижения цели исследования был сформулирован ряд эмпирических **задач**:

1. провести системный анализ основных моделей эмоционального интеллекта и его роли в психической организации человека;
2. провести теоретический анализ психологических конструктов – различных аспектов регуляции жизни человека;
3. провести сравнительно-корреляционное исследование уровня развития эмоционального интеллекта и аспектов регуляции жизни человека (уровень субъективного экономического благополучия, уровень саморегуляции, стратегии совладания в проблемных ситуациях);
4. определить степень связи различных компонентов эмоционального интеллекта с каждой составляющей изучаемых параметров;
5. определить различия и характер связи исследуемых параметров у руководителей и лиц, не занимающих руководящие позиции;

- б. разработать процедуру проверки предположения о возможностях развития эмоционального интеллекта и его компонентов путем целенаправленного обучающего воздействия;

**Объект исследования** - эмоциональный интеллект как способность личности распознавать и интерпретировать эмоции, а также продуктивно использовать их для оптимального мышления и решения задач в различных сферах жизнедеятельности человека.

**Предмет исследования** - роль эмоционального интеллекта как внутреннего индивидуального ресурса регуляции жизни человека.

**Теоретической основой** работы выступили положения системно-субъектного подхода (Е.А. Сергиенко), в основе которого лежат идеи психологии субъекта А.В. Брушлинского, психологии регуляции поведения (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Е.А. Сергиенко и др.), психологии совладающего поведения (Т.Л. Крюкова, R. Lazarus, Folkman и др.), современные теоретические и эмпирические исследования эмоционального интеллекта (Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин, J.D. Mayer, D. Caruso, P. Salovey, G. Matthews, R. Roberts, M. Zeidner).

Для решения поставленных задач использовался комплексный методический подход. Для оценки уровня эмоционального интеллекта использовалась модифицированная версия теста MSCEIT V2.0 (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), адаптация на российской выборки (Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова, 2010). Для определения стилевых особенностей саморегуляции человека использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП-98), разработанный В.И. Моросановой (В.И. Моросанова, 2001). Для определения стратегий совладания в стрессовых ситуациях использовалась методика «Копинг - поведение в стрессовых ситуациях» КПСС (Норман С. Эндлер, Джеймс А. Паркер) адаптированный вариант Т.Л. Крюковой (Т.Л. Крюкова, 2007). Для определения параметров субъективного экономического благополучия

использовалась методика «Субъективное экономическое благополучие», разработанная В.А. Хащенко (Хащенко, 2012).

### **Теоретическая значимость**

Данная работа вносит вклад в понимание эмоционального интеллекта, как внутреннего ресурса в психической организации человека, его значение и специфику обеспечения регуляции жизни человека ресурсами эмоционального интеллекта. Установлена связь уровня эмоционального интеллекта с различными аспектами регуляции жизни человека (уровнем субъективного экономического благополучия, уровнем саморегуляции поведения и выраженностью тех или иных стратегий совладания в проблемных ситуациях), определены степень и специфика данной связи. Определены ключевые способности эмоционального интеллекта, имеющие решающее значение для большинства аспектов регуляции жизни человека. Выявлены различия и характер связи исследуемых параметров у руководителей и лиц, не занимающих руководящие позиции. Получены эмпирические данные подтверждающие возможность произвольного повышения уровня эмоционального интеллекта личности путем целенаправленного обучающего воздействия на развитие каждой из четырех составляющих эмоционального интеллекта в рамках модели когнитивных способностей. Все зафиксированные изменения остаются стабильными с течением времени (через 1.5 года).

### **Практическая значимость исследования.**

Совокупность результатов эмпирической части работы демонстрирует практическую значимость эмоционального интеллекта в обеспечении регуляции жизни человека. Полученные данные об эмоциональном интеллекте как важном предикторе различных аспектов регуляции жизни человека могут быть использованы в консультационной и психотерапевтической практике, также в практике организационного консультирования, для решения как профессиональных, так и личностных

задач. Выводы, полученные по результатам исследования, также могут использоваться в практике развития индивидуальных ресурсов человека, обеспечивающих эффективные варианты адаптации, позволяющие преодолевать трудные жизненные ситуации. Полученные данные о различиях и характере связи исследуемых параметров у руководителей и лиц, не занимающих руководящие позиции следует использовать при оптимизации управленческой деятельности, профессиональном отборе, аттестации.

Разработанная программа обучающего воздействия может использоваться в рамках обучающих программ развития эмоционального интеллекта с целью развития внутренних ресурсов личности, а также может быть внедрена в качестве элемента в корпоративную систему обучения в организациях.

#### **Апробация результатов исследования**

Основные результаты исследований обсуждались на III международном конгрессе по эмоциональному интеллекту (Хорватия, Опатия, 2011), на IV международном конгрессе по эмоциональному интеллекту (США, Нью-Йорк, 2013), заседании лаборатории психологии развития Института психологии РАН (Москва, ИП РАН, май 2014), на 28-ом Международном конгрессе прикладной психологии (Франция, Париж, июль 2014), на 1-ой международной научно-практической конференции «Поведенческая экономика: актуальные проблемы и перспективы международного сотрудничества» (Москва, Российский государственный экономический университет им. Г.В. Плеханова, октябрь 2014).

Основные результаты диссертационного исследования внедрены в работе Международного центра «Креативные технологии консалтинга», в методической, консультационной и развивающей практике.

Результаты исследования были представлены в 10 публикациях автора, в том числе 4 публикации в изданиях, рекомендованных ВАК.

## **Положения, выносимые на защиту**

1. Эмоциональный интеллект, являясь одной из составляющих контроля поведения, выступает внутренним индивидуальным ресурсом регуляции жизни человека, может выступать в качестве предиктора различных аспектов регуляции жизни человека, таких как особенности саморегуляции, стратегии совладания в проблемных ситуациях, субъективное экономическое благополучие.
2. Руководители и лица, не занимающие руководящие позиции, различаются в уровне развития эмоционального интеллекта, который выступает как внутренний ресурс саморегуляции их жизнедеятельности и выбора более продуктивных стратегий поведения в стрессовых ситуациях.
3. В структуре эмоционального интеллекта существуют ключевые шкалы, которые имеют решающее значение для большинства аспектов регуляции жизни человека.
4. Развитие уровня эмоционального интеллекта у взрослых возможно путем целенаправленного обучающего воздействия на развитие способностей: идентификации эмоций; использования эмоций в решении задач; понимания и анализа эмоций; управления эмоциями. Изменения остаются стабильными в течении длительного времени.

## **Структура работы**

Структура и объем работы определена логикой исследования и последовательностью решаемых задач. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы (всего 129 наименований, из них 78 - на иностранных языках) и 5 приложений. Текст диссертации включает в себя 49 таблиц и 36 рисунков. Объем диссертации составляет 189 страниц машинописного текста.

## **Глава 1. Эмоциональный интеллект как внутренний ресурс человека.**

### **1.1 Становление понятия «эмоциональный интеллект» и основные подходы к его изучению.**

Феномен эмоционального интеллекта изучается все большим числом исследователей.

Научный интерес к Эмоциональному интеллекту растет, также расширяются направления исследований. Это наблюдение подтверждают данные Международного конгресса по эмоциональному интеллекту 2013 года (г. Нью-Йорк, США) - более 500 участников из 35 стран, различные направления исследований в области Эмоционального интеллекта: бизнес, управление персоналом, образование, социально – эмоциональное обучение, оценка и измерение эмоционального интеллекта, социальные и кросс-культурные аспекты, применение эмоционального интеллекта в индивидуальной работе с клиентами и терапии, медицина и здоровье, творчество и самореализация т.п. Многие исследования носят междисциплинарный характер. Как отметил в своем приветственном докладе на международном конгрессе П. Саловой, межпредметные исследования «эмоционального интеллекта» на стыке различных наук становятся трендом третьего тысячелетия.

Перспективной отраслью становятся исследования эмоционального интеллекта, как внутреннего ресурса личности, который рассматривается в качестве одного из факторов успешности человека в личной и профессиональной сфере.

Исследования проблемы эмоционального интеллекта в данном контексте представляют также особый интерес для бизнеса, так как в современном мире жесткой конкуренции эмоциональный интеллект может стать основным ресурсом развития компании. В первую очередь это касается тех, чей бизнес напрямую связан с людьми. Это торговля и индустрия гостеприимства, а также – ряд таких профессий, как менеджеры, юристы-адвокаты, управленцы, политики и публичные люди. Это касается напрямую любых активностей, связанных с общением с людьми

В настоящее время все многообразие теорий и концепций эмоционального интеллекта сводится к двум основным: к смешанным моделям и модели способностей (модель Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо). Данная достаточно условная классификация имеет под собой широкий пласт научных дискуссий.

Понятие «эмоциональный интеллект» (emotional intelligence) ввели в научную терминологию Дж. Майер из Нью-Гемпширского университета и П. Саловой из Йельского университета, выпустив совместную статью под названием «Эмоциональный интеллект», которая, по признанию большей части научного сообщества, стала первой публикацией на эту тему.

В опубликованном в 1990-ом году обзоре (Salovey, Mayer, 1990) говорилось о том, что последние несколько десятков лет представления и об интеллекте, и об эмоциях коренным образом изменились, также была представлена авторская теория эмоционального интеллекта. В статье авторы обращались к потенциально противоречивому словосочетанию «эмоциональный интеллект», было разработано его первое формальное определение и объяснение связанных с ним навыков. Дополнением к этой статье была первая шкала способностей, разработанная для измерения некоторых аспектов эмоционального интеллекта (Mayer, Dipaolo, Salovey, 1990). А также в 1993 году вышла передовая статья в журнале

«Интеллект» (Mayer, Salovey, 1993), которая призывала к серьезным исследованиям в этой области.

Далее термин «эмоциональный интеллект» был популяризован психологом и журналистом Даниэлем Гоулменом (Goleman, 1995) в его книге, основанной на статьях и научной работе других ученых.

Д. Гоулмен и многие другие исследователи ухватились за этот термин, используя его как лозунг для многочисленных исследований и общественного интереса. И в книге, и в сопутствующих ей публикациях в массовых журналах, эмоциональный интеллект был представлен как параметр, возможно, лучше всего прогнозирующий жизненный успех, как нечто, включающее в свою структуру различные черты и личностные качества и являющееся чем-то вроде «характера» (Мэйер, Сэловей и Карузо никогда не претендовали на подобное). (Mayer, Salovey, Caruso, 2008)

Эта книга, благодаря своему живому языку, перспективам относительно этого понятия и его небрежному описанию, вызвала всплеск активности в новой области с теперь неясным определением. (Mayer, Salovey, Caruso, 2002)

Когда это поле исследования стало популярным, определение эмоционального интеллекта изменилось. Д. Гоулмен (Goleman, 1995) в значительной степени приравнивал эмоциональный интеллект к «правильному» социальному поведению. Таким образом, в общественном мнении эмоциональный интеллект имел гораздо более широкое значение, чем то, которое было разработано в научной литературе. Как писал в 1999 году Дж. Маейр: «...смысловое содержание понятия эмоциональный интеллект расширилось. Эмоциональный интеллект сейчас определяется дюжиной способов – обычно как набор личностных характеристик, таких как «эмпатия, мотивация, настойчивость, сердечность и социальные навыки.» Доктора П. Саловей, Д. Карузо и я считаем эти определения «смешанными моделями», потому что они смешивают друг с другом

разные части личности. Но давайте будем честны по отношению к этим спискам характеристик. Они содержат характеристики, находящиеся за пределами того, что понимается под терминами «эмоция» или «интеллект» или тех выводов, которые можно делать на основе словосочетания «эмоциональный интеллект»» (Mayer, 1999).

В своей более поздней публикации Дж. Майер, П. Саловей и Д. Карузо (Mayer, Salovey, Caruso, 2008) уточняли, «...наши основные претензии в том, что действительная концепция эмоционального интеллекта отличается от других подходов. Данная концепция эмоционального интеллекта включает в себя способность заниматься сложной обработкой информации о собственных эмоциях и эмоциях других людей и способность использовать эту информацию в качестве основы для мышления и поведения. То есть, люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта обращают внимание на эмоции, могут использовать, понимать и управлять эмоциями, и эти навыки повышают адаптивные функции, которые потенциально могут принести пользу себе и другим» (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004; Salovey & Grewal, 2005).

Смешанные модели были представлены также такими исследователями, как Р. Бар-Он (Bar-On, 2000), который даёт очень широкую трактовку понятия эмоциональный интеллект. Согласно Р. Бар-Ону, эмоциональный интеллект - это «множество некогнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения» (Bar-On, 2000, с. 378, с. 363).

Автор термина EQ - Emotional Quotient (коэффициент эмоциональности) и опросника на измерение EQ (Emotional Quotient Inventory -EQ-i) клинический психолог Р. Бар-Он разработал модель, состоящую из пяти основных компонентов каждый из которых в свою очередь состоит из нескольких субкомпонентов, среди которых: познание себя (осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость), навыки межличностного общения

(эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность), способность к адаптации (решение проблем, связь с реальностью, гибкость), управление стрессовыми ситуациями (устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью), преобладающее настроение (счастье, оптимизм).

Также еще одна исследовательская группа - К.В. Петридес и Э. Фёрнхем (Petrides, Furnham, 2003) определили эмоциональный интеллект в рамках теории черт как совокупность поведенческих склонностей и способности распознавать, обрабатывать и использовать эмоциональную информацию. Данный конструкт включает в себя эмпатию, импульсивность и напористость, а также элементы социального интеллекта.

В последние годы в отечественной психологии появился ряд работ (Д.В. Люсин, Е.А. Сергиенко Д.В. Ушаков, И.Н. Андреева, С.С. Белова, и др.), направленность и содержание которых убедительно свидетельствуют о заметном росте научной актуальности и большой практической значимости исследований в данной области.

Некоторые российские исследователи также предлагают свои модели эмоционального интеллекта: Д.В. Люсин (2004, 2006, 2009), О.В. Егорова (2006), Е.А. Орел (2009).

Представляется интересным подход, разрабатываемый в Институте психологии РАН, Д.В. Люсиным с коллегами, который определяет эмоциональный интеллект как психологический конструкт, который формируется в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов. Данные факторы обуславливают его уровень развития и специфические индивидуальные характеристики. Автор выделяет три группы таких факторов:

- когнитивные способности (характеристики переработки информации, которую дают эмоции),

- представления об эмоциях (как о важном, ценностном источнике информации о себе и других),
- индивидуальные проявления эмоциональности (эмоциональная чувствительность, эмоциональная устойчивость).

Теоретическая концепция эмоционального интеллекта Д.В. Люсина принципиально отличается от смешанных моделей тем, что в конструкт «эмоциональный интеллект» не вводятся личностные характеристики, которые коррелируют со способностями к пониманию и управлению эмоциями. Эмоциональный интеллект, по мнению Д.В. Люсина, можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны – с личностными характеристиками.

Также под руководством Д.В. Люсина была разработана методика определения уровня эмоционального интеллекта «ЭМИн», которая обладает достаточно высокой надежностью и валидностью.

В данной работе мы основываемся на теорию эмоционального интеллекта в рамках модели способностей (Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо).

Теория эмоционального интеллекта Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо основана на нескольких ключевых идеях. Из области исследований интеллекта взята идея о том, что интеллект включает в себя, прежде всего, способность к абстрактному рассуждению. Из области исследований эмоций и чувств взята идея о том, что эмоции – это сигналы, которые передают привычные и легко распознаваемые значения в сфере взаимоотношений. Например, счастье – сигнал принятия или единения с другими; гнев в общем отражает факт наличия препятствий на пути к достижению целей; страх возникает при столкновении с угрозой и т.д. Идея о том, что, по крайней мере, некоторые основные эмоции универсальны, основывается, помимо прочего, на обширных

исследованиях основных выражений эмоций на лицах у людей и представителей родственных им видов (Ekman, 1973).

Структура эмоционального интеллекта, предложенная Дж. Майером, П. Саловеем в 1990 году, представлена в таблице 1.

Таблица 1.

## Структура эмоционального интеллекта

Ветви ЭИ		
Идентификация и выражение эмоций	Регуляция эмоций	Использование эмоций в мышлении и деятельности
<ul style="list-style-type: none"> <li>• собственных (вербальное или невербальное)</li> <li>• других людей (невербальное восприятие или эмпатия)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• собственных</li> <li>• других людей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гибкое планирование;</li> <li>• творческое мышление;</li> <li>• переключение внимания;</li> <li>• мотивация</li> </ul>

К 1997 г. Джон Майер и Питер Саловей доработали и расширили свою модель эмоционального интеллекта. В переработанной модели сделан новый акцент на когнитивной составляющей эмоционального интеллекта, связанной с переработкой информации об эмоциях. Были прояснены способности, включенные в эту модель (и идентифицированы те способности, которые в нее включены не были). В свете этих изменений понятие **эмоционального интеллекта** получило и новое определение - как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений. (Meyer, Salovey, 1997)

Таким образом, они выделили четыре группы способностей эмоционального интеллекта, которые были названы «ветвями», схематично представлены на рис 2.

Название ветви	Краткое описание сопутствующих навыков
<p>Ветвь 1 Восприятие эмоций (Идентификация)</p>	<p>Способность воспринимать эмоции – свои и чужие, в том числе выраженные через искусственные объекты, изобразительное искусство, литературу, музыку и другие стимулы.</p> <p><i>Все испытывают эмоции. Сам мир вокруг нас общается и постоянно «шлет» нам эмоциональные сообщения с весьма ценной информацией. Осознание чувств и эмоций обеспечивает точную информация о мире вокруг. Важно делать это максимально точно, потому что чем более точно человек может прочесть эмоции в каждой конкретной ситуации, тем более адекватно он может себя в ней повести. Очень важным моментом является знание самих эмоций, т.е. эмоциональной азбуки. Чем одна эмоция отличается от другой и т.п.</i></p>
<p>Ветвь 2 Повышение эффективности мышления</p>	<p>Способность порождать, использовать и испытывать эмоции для передачи чувств или использовать их в других когнитивных процессах.</p> <p><i>Способность вызвать у себя или других определенную эмоцию изменяют стандартный путь мышления, помогают наблюдать вещи с разных точек зрения. То, как человек чувствует, влияет на то, как и что человек думает. В грусти человек видит мир одним образом, если же человек счастлив - то воспринимает те же самые события в ином ключе. Знание о том, какое настроение приводит к необходимым результатам, и возможность переключиться на «правильное настроение» - это и есть способность использовать эмоции для содействия мыслям. Как использовать эту способность? - отслеживать эмоции, содержащие ценную информацию, и затем использовать их для решения поставленных задач.</i></p>

<p>Ветвь 3 Понимание эмоций</p>	<p>Способность понимать информацию, которую несут эмоции, понимать, как эмоции взаимодействуют между собой и развиваются в процессе взаимоотношений, оценивать эти значения эмоций.</p> <p><i>Понимание эмоций означает возможность думать о них правильно. И так же правильно, безошибочно соединять ситуацию с правильными эмоциями. А также понимать, что в определенных ситуациях можно испытывать различные, иногда даже противоположные, эмоции.</i></p>
<p>Ветвь 4 Управление эмоциями</p>	<p>Способность быть открытым чувствам, способность регулировать их в себе и других, что способствует самосознанию и личностному росту.</p> <p><i>Управление эмоциями помогает разрешить конфликт, «обрабатывать» эмоции, не будучи напуганы ими. Этот важный навык можно применять при работе или в отношениях с другими людьми, и при управлении своими собственными эмоциями для повышения качества жизни.</i></p>

При таком подходе, открываются новые возможности функционирования человека, возможности справляться со сложными ситуациями. Чувствовать гнев, например, не обязательно «плохо». Именно гнев помогает преодолевать трудности, предвзятость и несправедливость. Гнев возникает, когда человек разочарован, обманут, или чувствует, что им воспользовались. Но гнев, сам по себе, может также ослепить человека и спровоцировать действовать отрицательным или антиобщественным способом. Понимая это, можно объединить мышления с эмоциями и найти наилучшее из возможных решений и принять самые эффективные меры. В итоге - добиться желаемого результат.

По мнению авторов концепции, человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта успешно справляется с состояниями эмоциональной нестабильности. Управление эмоциями подразумевает более эффективное развитие отношений с другими людьми, что требует

учета различных вариантов развития эмоций и их выбора. Управление эмоциями должно быть гибким, в зависимости от наличной ситуации.



Рис 2. Модель эмоционального интеллекта Дж. Майера, П.

Саловея и Д. Карузо

## **1.2 Исследования эмоционального интеллекта, как внутреннего ресурса, повышающего эффективность человека.**

Наибольшее количество зарубежных исследований посвящены вопросу взаимосвязи высокого уровня эмоционального интеллекта с успехом в жизнедеятельности человека, в частности, в бизнесе и карьере.

Исследования в области эффективности социального взаимодействия указывают на то, что люди с высоким уровнем развития ЭИ имеют тенденцию быть более социально - ответственными, иметь лучшее качество отношений, также они более восприимчивы, чем те, уровень развития эмоционального интеллекта которых ниже (Brackett et al., 2006; Brackett, Warner, & Bosco, 2005; Lopes et al., 2004; Lopes, Salovey, Cote, & Beers, 2005; Lopes, Salovey & Straus, 2003).

Высокий уровень эмоционального интеллекта предсказывает лучшие социальные результаты, низкий уровень развития эмоционального интеллекта у человека с большей вероятностью прогнозирует межличностные конфликты и ситуации дезадаптации. Например, низкий уровень развития эмоционального интеллекта у мужчин связан с большей вероятности злоупотребления наркотиками и алкоголем (Brackett, Mayer и Warner, 2004).

Высокий уровень ЭИ коррелирует также со способностью выстраивать лучшие отношения в бизнесе. Менеджеры с высоким EI лучше способны культивировать продуктивные рабочие взаимоотношений с другими, что показывает высокую личную продуктивность (Rosete & Ciarrochi, 2005). Высокий уровень развития ЭИ руководителей также способствует выбору стратегии и поведения, которое способствует достижению целей организации (Cote & Miners, 2006).

Также есть исследования в общем по сотрудникам организации, 38 руководителей оценивали производительность 1258 работников. Была

обнаружена корреляция между производительностью и способностью воспринимать и использовать эмоции (Kerr, Garvin, & Heaton, 2006).

Rosete изучил деятельность 122 служащих и обнаружил, что показатели MSCEIT коррелировали с оценкой супервайзеров производительности этих служащих (стратегическая нацеленность, нацеленность на выполнение целей) и межличностных особенностей поведения (направление, менторство и развитие людей, способность ясно выражаться). (Rosete, 2007)

Рассмотрим исследования в области связи уровня развития эмоционального интеллекта и эффективностью человека в своей жизнедеятельности за последние несколько лет. Нами было проанализировано более 90 зарубежных научных работ (на английском языке) – диссертаций, посвященных данной тематике, из них 70% диссертаций опубликованы в период с 2009 по 2014 гг., (Приложение 1). Можно отметить следующие тенденции:

- 30% диссертаций опираются на модель способностей (Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо) и используют для диагностики уровня развития эмоционального интеллекта методику MSCEIT (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), остальные работы базируются на смешанных моделях ЭИ;

- 50% работ изучают взаимосвязь уровня развития эмоционального интеллекта и лидерские способности, стили лидерства, на сколько эмоциональный интеллект влияет на эффективность лидера, финансовый результат организации, которой данный лидер руководит, на способность мотивации и вдохновения подчиненных и т.п.

Рассмотрим результаты некоторых исследований подробнее.

Вопросам взаимосвязи эмоционального интеллекта и эффективности личности в своей жизнедеятельности посвящены несколько отечественных работ (А.С. Петровская, 2007; И.А. Егоров, 2006; О.В. Белоконь, 2008; Т.А.

Панкова, 2010; Е.В. Ерохина, 2011; Е.А. Хлевная, 2012; Л.Д. Камышникова, 2012; А.К. Кравцова, 2013)

А.С. Петровская исследует взаимосвязь между уровнем развития эмоционального интеллекта и результатами управленческой деятельности. Автором обнаружена взаимосвязь между уровнем развития эмоционального интеллекта и предпочтением моделей и стратегий совладания руководителей. Она заключается в том, что руководители со средним и высоким уровнем эмоционального интеллекта менее склонны выбирать манипулятивные, асоциальные и агрессивные действия в качестве моделей преодоления. Испытуемые с высоким уровнем эмоционального интеллекта предпочитают не использовать деструктивные, асоциальные стратегии (Петровская, 2007).

И.А. Егоров, О.В. Белоконь, Т.А. Панкова, Е.А. Хлевная исследуют взаимосвязь уровня развития эмоционального интеллекта руководителей и эффективности их деятельности. По результатам исследований данная взаимосвязь обнаруживается. Различными остаются методы диагностики эмоционального интеллекта и эффективности деятельности руководителей. (Егоров, 2006; Белоконь, 2008; Панкова, 2010; Хлевная, 2012).

Е.В. Ерохина в своем исследовании выявила устойчивые связи между способностями и умениями, определяющими эмоциональный интеллект, и психологическими свойствами и способностями, обеспечивающими преодолевающее поведение и социальную адаптацию личности (Ерохина, 2011).

### ***1.2.1 Исследования в области эффективности человека в карьере и бизнесе***

Исследование влияния эмоционального интеллекта на результаты обучения студентов в колледже (Deliece-Dardello), была установлена связь между эмоциональным интеллектом и обучаемостью, студенты с высоким уровнем ЭИ показали лучшие результаты. Важным моментом является то, что курс обучения, на котором проходило исследование - по сути это курс грамотности английского языка для взрослых людей, которые недостаточно им владеют, но тем не менее хотят в дальнейшем получить высшее образование. Такие студенты старше обычных и помимо учёбы работают в полную смену. Для определения уровня эмоционального интеллекта использовался тест MSCEIT (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). (Deliece-Dardello, 2007)

Мария Луго в своей работе «Культурный и эмоциональный интеллект в развитии трансформационных лидерских навыков» пришла к выводу, что эмоциональный интеллект связан со всеми видами трансформационного лидерства. Выборку составили 171 человек. Эмоциональный интеллект оценивался с помощью методики Emotional Intelligence Appraisal – опросник на основе самоотчета и 360-градусная шкала оценки эмоционального интеллекта, разработанная на основе модели ЭИ Д. Гоулмана. В итоге, лидер с трансформирующим стилем поведения должен быть влиятельным, вдохновляющим, внимательным к себе и другим, стимулирующим и знающим культурные особенности. (Lugo, 2008)

Схожие результаты были получены исследователем из Намибии (B. Hoffmann, 2010, The university of Namibia). Уровень эмоционального интеллекта определялся методикой TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) – методика, разработанная исследователем К.В. Петридесом

(Petrides, London Psychometric Laboratory, 2008). Автор методики объединил идеи, положенные в основу EQ-i и модели ЭИ как способности.

Исследовательница из Техасского Университета обнаружила связь между эмоциональным интеллектом и лидерскими стилями руководителей среднего звена в компании: Texas AgriLife Extension Service.

Выборку составили 32 руководителя, для измерения уровня развития эмоционального интеллекта использовалась методика EQi (BarOn Emotional Quotient Inventory Test), разработанная Р. Бароном. По результатам исследования, руководители с высоким уровнем эмоционального интеллекта используют трансформационный стиль руководства, а с низким - транзакционный стиль. (Bohannon-Burkham, 2010)

Подобные результаты были также обнаружены в работе «Оценка эффективности лидерства: отношение между эмоциональным интеллектом и лидерским поведением в группах». Целью исследования было определить характеристики успешного лидерства. Если более конкретно, то взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и лидерским поведением как предпосылка к успешной деятельности группы. По результатам исследования обладатели высоко развитого ЭИ демонстрировали два вида трансформационного лидерства – «Вдохновляюще – мотивационный» и «Вознаграждение». (Legier, 2007)

Подобное исследование было проведено исследователем из Аризоны. В результате была выявлена зависимость между эмоциональным интеллектом и трансформационным стилем лидерства у испытуемых, в то время как обратная зависимость была выявлена между эмоциональным интеллектом и пассивно-избегающим стилем руководства. (Hatfield, 2010)

Стоит отметить отличия между трансформационным стилем лидерства и транзакционным. Дж. Бёрнс объяснял принципиальное различие следующим образом: «Транзакционные лидеры являются

лидерами, которые обменивают реальные вознаграждения за труд на преданность последователей. Трансформационные лидеры являются лидерами, которые заставляют своих последователей сосредоточиться на более высоких порядках собственных потребностей, при этом повышая осведомленность о значении результатов собственного труда и новых способов, с помощью которых эти результаты могут быть достигнуты. Транзакционные лидеры, как правило, более пассивны, в то время как трансформационные лидеры демонстрируют активное поведение» (Burns, 1978).

Собственно, навыки «трансформационного» лидера состоят в том, что он остается внимательным и четким к каждому подчиненному, понимает его сильные стороны и развивает их, стимулирует и поощряет творческие начинания, обеспечивает у подчиненных оптимизм по поводу решения поставленных задач, вселяет в них уверенность. По сути, такой лидер правильно управляет своими эмоциями и эмоциями подчиненных и направляет их в русло решения задач.

Схожие результаты были получены исследователем из Аризоны в исследовании о связи эмоционального интеллекта лидера и преданности его подчинённых. В результате, чем выше эмоциональный интеллект лидера, тем меньший процент текучки кадров в компании, которой он управляет (William, 2007).

В рамках модели способностей стоит отметить следующие работы, интересные в русле тематике данной диссертации. Для оценки уровня развития эмоционального интеллекта в данных работах использовалась методика MSCEIT (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test).

- Корреляционное исследование взаимосвязи между критическим мышлением, эмоциональным интеллектом и стилями решения конфликтом финансовыми директорами. (Sherman, 2009) Исследование выявило, что существует корреляция между способностью сознательного управления

эмоциями и позитивным стилем разрешения конфликтами (сотрудничеством).

- Корреляционное исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и успешности лидерства в индустрии розничных продаж (Stokely, 2008). Автор выявил положительную корреляцию между развитым эмоциональным интеллектом и успешностью в сфере розничных продаж.

- Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта на показатели продаж в сфере недвижимости (Haakonstad, 2011) Автор выявил, что шкала «**использование эмоций**» связана с уровнем продаж в большей степени, чем другие шкалы.

- Исследование «Эмоциональный интеллект в качестве предиктора качества работы менеджера по продажам» (Griffin, 2013). Исследовалась взаимосвязь между уровнем ЭИ и показателями работы менеджеров по продажам. Данные по методике MSCEIT сравнивались с годовыми показателями по продажам в сравнении с плановыми цифрами. Выборка: 108 менеджеров в сфере фармацевтики. Результаты: шкала «**идентификация эмоций**» является предиктором уровня продаж (прямая зависимость).

- Эмоциональный интеллект, стиль лидерства и механизмы решения проблем подчиненными (Purkable, Terry Lyn, 2008). Результаты данного исследования говорят о том, что лидеры и подчинённые с развитым эмоциональным интеллектом лучше анализируют и решают проблемные ситуации.

- Изучение взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и эффективностью труда (Smallidge, 2011). Один из интересных результатов - лишь компонент ЭИ «**использование эмоций**» находится в положительной корреляции с эффективностью труда. Оценка эффективности труда производилась методом экспертной оценки (эксперты – руководство организации). В данном исследовании была реализована также идея сравнения влияния ЭИ как способности

(объективное оценивание) и ЭИ как «самовоспринимаемого» конструкта (самооценка по 5-балльной шкале Ликерта - предлагалось оценить свои способности к пониманию, использованию, управлению и идентификации эмоций) на эффективность труда. По результатам исследования - взаимосвязь между ЭИ и показателями труда не зависит от разницы в фактическом и «самовоспринимаемом» уровне ЭИ.

- Исследование связи между эмоциональным интеллектом и лидерством (Alston, Barbara, 2009). Выборка: 225 сотрудников из корпорации Fortune. Для определения ЭИ использован тест SSEIT (Schutte Self Report Emotional Intelligence Test), который основан на подходе Майера-Саловея-Карузо. Данный тест направлен на измерение четырех «ветвей» ЭИ, описываемых моделью Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо. Для определения стиля лидерства был использован опросник Leadership Practices Inventory (LPI) (оценка шла по 5-ти факторам: формирование своего пути; вдохновение, общее видение; участие в процессе, поиск возможностей; культ сотрудничества, возможности другим проявить себя; поощрение искренности, вознаграждение за достижение целей и победы). Основная идея исследования состояла в том, что успешный лидер в настоящее время - это человек, который способен эффективно управлять своей жизнью и подчинёнными. Лидерские способности больше зависят не от интеллектуальных характеристик, а от эмоциональных качеств.

По результатам исследования – шкала «идентификация» (умение распознавать свои и чужие эмоции) сильнее всего связана с лидерскими способностями и эффективностью лидера. (Alston, 2009)

Хотя есть и обратные результаты, когда при высоком уровне профессиональной успешности испытуемые показывают низкий уровень ЭИ. Например, исследование Мелисы Ганус (Ganus, 2010, Seattle University), в котором участвовали 79 преподавателей институтов, удостоившихся награды «Профессор Года», методикой измерения ЭИ был MSCEIT, по данным исследования результаты уровня ЭИ у профессоров

были ниже среднего уровня, что удивило автора исследования, т.к. главным критерием, по которому преподаватели удостоивались этого звания - фасилитация, то есть все участники исследования были очень хорошими фасилитаторами. У «гуманитариев» показатели ЭИ были немного выше, чем у профессоров технических специальностей, но эти различия не являлись существенными. Автором исследования было сделано предположение, что причина такого результата в невнятной инструкции к тесту.

### ***1.2.2 Исследования в рамках проблематики регуляции жизни человека.***

Исследование «Эмоциональный интеллект и стратегии совладания в трудной ситуации: изучение взаимосвязи между привязанностью и дистрессом» (Burns, 2011). В исследовании сделана попытка рассмотреть в рамках единой модели взаимосвязи между этими четырьмя конструктами. Выборка исследования - 235 студентов. Для оценки уровня развития ЭИ использовалась методика – TMMS (Trait Meta-Mood Scale) (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). Данный инструмент был разработан для оценки индивидуальных различий в процессах эмоциональной регуляции, которая сочетает в себе мониторинг, оценку, и регуляцию собственных чувств и эмоций (Salovey et al., 1995)

Копинг – стратегии определялись с помощью методики PF-SOC (Problem Focused Style of Coping). Одним из результатов исследования был следующий: пониженный уровень ЭИ повышает вероятность неэффективного преодоления трудностей, что ведет к повышению уровня стресса, чем выше уровень ЭИ, тем ниже вероятность использования неэффективной стратегии решения проблем. А также предрасположенность человека к небезопасному типу привязанности ведет к неэффективному преодолению трудностей (тревожный тип) или

неправильному пониманию своих эмоций и управлению ими (избегающий тип);

Стоит отметить также исследование канадского ученого (Vesely, 2010) в рамках модели способностей, одним из результатов которого была выявлена отрицательная корреляция шкал использования и понимания эмоций с уровнем тревожности личности.

Исследование Дженифер Биман (Beaman, 2011) о влияние уровня развития эмоционального интеллекта на совладание со стрессом у руководителей малого бизнеса показало также большую значимость данного конструкта для успешного функционирования личности в ситуации стресса и экономической неопределенности. Стоит отметить, что исследование носит больше терапевтический эффект, исследование проводилось с помощью полуструктурированного интервью, с целью раскрыть через опыт каждого из респондентов ценность использования ЭИ в управлении компанией, влияние уровня ЭИ руководителя на успех малого бизнеса. В ходе исследования было выявлено 6 основных сфер применения навыков ЭИ: восприятие эмоций, практика самоконтроля и само, помощь работникам в самоконтроле, мотивирование работников, изменения в поведении (в связи со стрессом), последствия стресса.

Исследование взаимосвязи между эмоциональным интеллектом, гендером, копинг - стратегиями и субъективным благополучием при управлении стрессом в близких межличностных отношениях и на работе (Zomer, 2012). Данное исследование ставит вопрос, каким образом эмоциональный интеллект содействует адаптивному (положительному) приспособлению в межличностном и профессиональном контексте, путем ввода параметра эмоционального интеллекта в транзакционную модель стресса и приспособления (Lazarus & Folkman). Выборка исследования - 300 человек (200 женщин, 100 мужчин), исследование проводилось в Интернете (с помощью сервиса «он-лайн» опросов). Для оценки уровня

развития эмоционального интеллекта использовалась методика - TMMS (Trait Meta-Mood Scale); для выявления копинг- стратегий в стрессовых ситуациях - методика brief COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1997) - адаптивное/неадаптивное поведение в преодолении трудностей; активное преодоление, эмотивное преодоление, стратегия избегания, а также копинг – шкала EAC (Emotional approach coping scales) - выражение эмоций и выявление/понимание эмоций. Для оценки уровня субъективного благополучия использовалась шкала удовлетворенности жизнью SWLS (Satisfaction with Life Scale).

Полученные результаты исследования:

- индивидуальные различия в понимании эмоциональных процессов играют заметную роль в выборе способа совладания личностного и профессионального стресса для достижения субъективного благополучия;

- эмоциональный интеллект усиливает адаптивное преодоление трудностей, связанных с межличностными конфликтами и профессиональным стрессом, в основном путем использования следующих стратегий (установлено наличие позитивной взаимосвязи ЭИ с выбором данных стратегий): выражение эмоций, обдумывание эмоций, активное преодоление трудностей. Иными словами, чем выше ЭИ, тем ниже вероятность использования неадаптивных стратегий;

- было установлено, что некоторые адаптивные стратегии считаются таковыми в литературе, но на практике таковыми не являются, например: выражение своих эмоций (озвучивание своих чувств) положительно влияет на совладание в межличностном конфликте и отрицательно в условиях стресса на рабочем месте; активное преодоление стресс-фактора положительно влияет в рабочем контексте и отрицательно в межличностных отношениях;

- было выявлено, что 66% респондентов неадаптивно справляются со стрессом;

- было выявлено, что гендерные различия не влияют на выбор копинг-стратегии. (Zomer, 2012)

Интересны результаты исследования (в рамках модели способностей) взаимосвязи уровня развития эмоционального интеллекта и депрессии (Inglese, Patricia A., 2012). Выборку составили 106 человек в возрасте от 65 лет. В результате была выявлена обратная взаимосвязь между уровнем ЭИ и депрессией, в частности, между шкалами понимание и управление эмоциями и депрессией.

В последние несколько лет активно изучается тематика вовлеченности и субъективной удовлетворенности человека в профессиональной сфере, на рабочем месте, своим финансовым положением. В рамках данной тематике интересны следующие исследования.

Эмоциональный интеллект лидера и вовлеченность рабочей группы: количественное корреляционное исследование (Adams, 2013).

Цель данного исследования - установление корреляционных взаимосвязей между уровнем эмоционального интеллекта менеджера, измеренного при помощи MSCEIT, и уровнем вовлеченности работников (Gallup Q12), а также между отдельными субшкалами этих конструктов. Выборка: 53 руководителя среднего звена и 647 работников, все работают в одной организации. Основанием для данного исследования послужил тот факт, что руководство компании и специалисты по подбору персонала не всегда понимают, какие качества ведут к повышению вовлеченности работника, а, следовательно, и эффективности всей организации, отбирая их лишь на основе технической компетентности, а не вкупе с поведенческими и эмоциональными навыками.

Результаты исследования показали, что 2 субшкалы ЭИ продемонстрировали значительную корреляцию с вовлеченностью работников, а именно «использование эмоций» и «понимание эмоций» -

напрямую коррелирует с шкалой вовлеченности Q2 (обеспечение материалами и оборудованием для бесперебойной работы); также шкала **«понимание эмоций»** - находится в позитивной взаимосвязи с 9 субшкалами вовлеченности (базовые потребности, индивидуальный вклад работника, работа в команде, возможность положиться на коллег, персональный рост и удовлетворенность работой).

Исследование роли эмоционального интеллекта лидера и его влияния на мотивацию работников и уровень удовлетворенности сотрудников работой (Fortner, 2013).

Цель: определить, влияет ли уровень ЭИ на две зависимых переменных - удовлетворенность работой и мотивация. Выборка: 57 человек (31 лидер и 26 подчиненных). Методики: MSCEIT, Job Descriptive Index (удовлетворенность работой), Work Motivation Inventory (мотивация). Руководители проходили тест MSCEIT онлайн, их подчиненные заполняли два других опросника. Результаты получились довольно незначительными в статистическом отношении, это может быть связано с малым размером выборки, однако некоторые взаимосвязи между 4 шкалами ЭИ были установлены, а именно взаимосвязь между **«восприятием (идентификацией) эмоций»** и обеими зависимыми переменными.

Данная исследовательская тематика (значение эмоционального интеллекта для вовлеченности и удовлетворенности (уровня субъективного благополучия) сотрудников) актуальна также в настоящее время, т.к. имеет большое практическое применение.

По данным исследования (Gallup, 142 страны) в целом в мире вовлечены в работу только 13% сотрудников.

- 63% (900 млн. человек) - не вовлечены в работу, то есть они «ощущают недостаток мотивации и с меньшей вероятностью проявляют инициативу в решении задач бизнеса».

- 24% (340 млн. человек) - «активно не вовлечены» в работу, то есть они «чувствуют себя несчастливymi, демонстрируют низкую продуктивность и склонны к созданию в коллективе негативной атмосферы». (Gallup, 2012)

В результате проведенного анализа исследований видно, что тематика эффективности личности и ее жизнедеятельности в социуме (в межличностном и профессиональном контексте) требует дальнейшей научной проработки.

### **1.3 Различные аспекты регуляции жизни человека.**

Современное общество ставит перед взрослым человеком задачу непрерывного совершенствования своих знаний и профессионального мастерства, расширения сферы общения и реализации. В силу новых тенденций и развития кризисных явлений к человеку все больше предъявляется требований, будь то бизнес (профессиональная) среда или сфера межличностных отношений. Одной из ключевых проблем является эффективное взаимодействие человека в социуме и, в общем, эффективность человека в своей жизнедеятельности. В этом контексте представляет интерес способности человека регулировать собственное поведение, взаимодействие с окружением, справляться с жизненными задачами и трудностями, а также внутренние ресурсы человека, обеспечивающие реализацию данных способностей.

Проблематику регуляции человека невозможно рассматривать без обсуждения проблем саморегуляции, особенностей поведения человека в стрессовых ситуациях, т.к. современная ситуация фактором своей информационной перегруженности повышает уровень стресса человека, не говоря уже о других проблематиках. Также в качестве важного аспекта следует рассматривать субъективное экономическое благополучие, как

субъективное отношение человека к экономическим условиям своей жизни и все прогнозы и переживания человека по данному поводу.

### ***1.3.1 Саморегуляция***

Регуляция является одной из базовых категорий психологии, это функция психического, которая касательно субъекта осуществляется как саморегуляция. Одно из проявлений этой функции связано с регуляцией психических состояний человека.

«Саморегуляции» - междисциплинарное понятие. Это понятие широко применяется в различных областях науки. В настоящее время саморегуляцию определяют как системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности субъекта на любом из ее уровней.

Саморегуляция – это системная характеристика, отражающая субъектную природу личности, ее способность к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности, к произвольной регуляции личностью параметров своего функционирования (состояния, поведения, деятельности, взаимодействия с окружением), которые оцениваются ею как желаемые.

Саморегуляция – это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.

В отечественной психологии проблема регуляции поведения и саморегуляции исследуются в контексте «состояний» и «деятельности» (Конопкин, 1995, 2008; Дикая, 2002, 2003; Прохоров, 2002, 2005). Данные работы также рассматривают определенную составляющую системы саморегуляции - когнитивную (Конопкин, 2005; Моросанова, 2001, 2007), аффективную (Никольская, 2000), волевою (Иванников, 1998).

Моделью для изучения саморегуляции чаще всего служит так называемая трудная ситуация, требующая напряжения человеческих

ресурсов и включения особых механизмов для ее преодоления — проявления индивидуального стиля саморегуляции (Моросанова, 2001) или же стратегий совладания (Анцыферова, 1994; Lazarus, 1991).

Наибольший вклад в разработку проблем саморегуляции психической деятельности в России осуществлён с позиции структурно-функционального подхода работами О.А. Конопкина (1980–2004), В.И. Моросановой (1989–2003), Ю.А. Голикова и А.Н. Костина (1996–1999) и др.

Саморегуляция произвольной активности человека понимается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, который направлены на достижение принимаемых субъектом целей (Конопкин, 1980; Конопкин, Моросанова, Степанский, 1990).

Под саморегуляцией произвольной активности понимается «системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей» (Конопкин, 1995, стр. 7).

При этом сама произвольная активность направляется на достижение результата, а процессы саморегуляции - на обеспечение психическими средствами процесса его получения. Отмечается, что в отношении конкретного человека регуляторные процессы должны иметь индивидуальную специфику, которая определяется индивидуально-личностными особенностями и требованиями окружающей действительности. Данное положение находит свое отражение в концепции индивидуального стиля саморегуляции, под которым понимаются устойчиво проявляющиеся в различных видах произвольной активности индивидуальные особенности системы саморегуляции

человека (Моросанова, 2010, стр. 121). Стиль саморегуляции характеризуется уровнем развитости и взаимосвязанности его звеньев, которые в своей совокупности могут быть описаны как профиль.

Стиль саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознанны. В общем, характеризует способность человека к осознанной регуляции своей жизнедеятельности (Моросанова, 1995).

Для изучения и диагностики описанных стилевых особенностей В.И. Моросановой была разработана и стандартизирована методика «Стиль саморегуляции поведения».

В данном исследовании мы опираемся на теоретическую базу конструкта контроль поведения, как психологического уровня регуляции, опирающийся на индивидуальные ресурсы человека (интеграцию когнитивных, эмоциональных и волевых способностей), обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей. (Сергиенко, 2006, 2009, 2011)

Контроль поведения, как единая система, обеспечивает целенаправленную деятельность, индивидуальное своеобразие выбора способов адаптации, совладания с трудными жизненными ситуациями и особенности жизнедеятельности человека.

Контроль поведения рассматривается как единая система, включающая три составляющих регуляции: когнитивная, эмоциональная, волевая составляющая.

1) Когнитивная составляющая (способность к когнитивному анализу, предвосхищению и планированию деятельности) - понимание задачи, концентрация внимания, удержание цели, планирование, выбор стратегии решения, исполнение плана, коррекция, оценка результата.

2) Эмоциональная составляющая - управление выражением эмоций, управлением силой и интенсивностью эмоционального состояния, распознавание, интерпретация и прогнозирование собственных эмоций и эмоций других людей.

3) Волевая составляющая - контроль действий, направленных на преодоление препятствий, контроль достижения поставленных целей, поддержание активности и внимания без дополнительных усилий при выполнении действий и преодолении препятствий.

Уровень развития данных компонентов интегрируется, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. (Сергиенко, 2010)

Составляющие контроля поведения тесно связаны, что подтверждено экспериментальными исследованиями (Ковалева, 2004; Ковалева, Сергиенко, 2007; Рязанцева, Сергиенко, 2007), гетерогенно и гетерохронно развиваются в онтогенезе, образуя единую систему регуляции поведения (Виленская, Сергиенко, 2001; Виленская, 2007)

Эффективность контроля поведения связана с возможностями реализации психических ресурсов, для решения жизненных задач, значимость которых определяется субъектом, им же отбираются осознанно и/или неосознанно стратегии их решения.

### ***1.3.2 Стратегии совладания в стрессовых ситуациях***

Ресурсы совладающего поведения стали предметом исследования многих зарубежных и российских психологов (R. Lazarus, S.Hobfoll, C.S. Carver, M.F. Scheier, K.Nakano, P.T. Wong, Л. И. Анцыферова, В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова, Н.А. Сирота, Л.И. Дементий, Е.А. Петрова, и др.).

В отечественной психологии данное направление получило развитие с 1990-х годов, становится принятым перевод термина «копинг» как «совладание» в варианте, предложенным Л. И. Анцыферовой.

В данном исследовании мы опираемся на комплексный подход к изучению совладания человеком со сложными (стрессовыми) жизненными

ситуациями, основываясь на методологии психологии субъекта (Брушлинский, 2003; Знаков, 2005; Сергиенко, 2003, 2007).

Совладающее поведение мы вслед за Т.Л. Крюковой понимаем как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией (Крюкова, 2004).

Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия.

«Следует особо отметить, что совладание - это процесс, в котором на разных его этапах субъект использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях» - подчеркивает Л.И. Анцыферова (1994, стр. 7).

Одна и та же ситуация может требовать различных стратегий, а совершенно разные ситуации – одинаковых. Так эмоциональная экспрессивность в выражении чувств или эмоциональная сдержанность могут выражать хорошее совладание и коммуникативную компетентность в одних случаях, но отсутствие совладания и коммуникативную беспомощность в других.

Главным отличительным признаком совладающего поведения являются его субъектные характеристики.

К критериям совладания как поведения субъекта Т.Л. Крюкова относит осознанность (в этом автор подчеркивает отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения), целенаправленность, контролируемость (способствующие устранению, преобразованию или

приспособлению к трудной ситуации), неразрывная связанность и направленность на трудную (стрессовую) ситуацию – адекватность ситуации, моменту времени (своевременность); регуляция уровня стресса; значимость последствий выбора данного поведения для психологического благополучия субъекта; социально-психологическая обусловленность совладания (принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту); возможность обучения этому виду поведения, подготовка, «закаливание» перед жизненными трудностями.

Рассмотрим классификацию совладающего поведения.

Р. Лазарус и С. Фолкман разработали наиболее широко известную классификацию стилей совладающего (копинг) поведения. Она включает проблемно – фокусированный стиль (человек непосредственно обращается к трудной, стрессовой ситуации, чтобы разрешить ее) и эмоционально - фокусированный стиль (человек старается приглушить или минимизировать свое эмоциональное состояние, вызванное стрессовой ситуацией, не обращаясь к самой ситуации). Оба стиля копинга важны и могут иметь чрезвычайно, полезные последствия для физического и психического-здоровья (Lazarus, Folkman, 1984).

Большинство классификаций совладающего поведения построено на основе двух типов совладания, выделенных С. Фолкман и Р. Лазарусом. Исследователи сходятся на выделении трех базовых стилей:

1) Проблемно-ориентированный стиль (субъект совладания анализирует случившееся, обращается за помощью к другим, ищет дополнительную информацию), данный стиль предполагает:

- предварительный анализ проблемы
- фокусирование на проблеме и поиск возможных способов ее решения
- осознание индивидом своих возможностей и особенностей ситуации
- выбор из возможных альтернатив наиболее приемлемой модели поведения

- обращение к собственному опыту решения аналогичных проблем
- стремление контролировать ситуацию
- ориентация на необходимость решения проблемы
- практическая реализация планов

2) Эмоционально-ориентированный стиль (погружение в собственные переживания, самообвинение, вовлечение других в переживание), может проявляться в следующих стратегиях:

- внутренняя агрессия (злость на себя, чувство вины)
- внешняя агрессия (злость на окружающих, немотивированные срывы на близких людей)
- фиксация на переживании своей беспомощности, невозможности справиться с ситуацией
- сосредоточение на собственных недостатках
- апатия или раздражение на все происходящее (даже не имеющее отношения к ситуации)
- переживание нервного напряжения, срывы
- поиск возможностей для эмоциональной разрядки

3) Избегание (уход от проблемы, попытки не думать о ней, часто сочетается с инфантильной оценкой происходящего) может выражаться в отвлечении от стрессовой ситуации или социальном отвлечении. К отвлечению принадлежат:

- стремление получить удовольствие от вещей, не имеющих отношение к ситуации (покупки, еда, чтение книг, просмотр телевизора, прогулки по любимым местам)
  - стремление побыть в одиночестве, отдалится от тревожащей ситуации (или наоборот стремление находиться в группе людей)
  - употребление алкоголя, курение или различных психоактивных веществ
- Социальное отвлечение реализуется:

- стремлением выговориться, поделиться переживаниями с близкими людьми;
- обращением к профессиональной помощи.

Совладение личности с жизненными трудностями, продуктивное взаимодействие человека со средой, а также успешность адаптации в целом может определяться особенностями эмоционального интеллекта. Анализ вышеуказанных теоретических концепций позволяет рассматривать эмоциональный интеллект как совокупность способностей, выступающих психологическим ресурсом в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями.

### *1.3.3 Субъективное экономическое благополучие*

Данный феномен становится актуальным и все более значимым параметром жизнедеятельности человека в настоящее время, по сути и был таким всегда. Его часто рассматривают как аспект общего благополучия человека, непосредственно связанного с деньгами и материальными средствами, а также и как одну из основных подструктур качества жизни (В.А. Хащенко, 2012).

Субъективное экономическое благополучие можно рассматривать как определенный параметр эффективности жизнедеятельности человека, т.к. удовлетворенность своей жизнью и то, как человек планирует и управляет своей жизнью зависит больше от него, чем от объективного показателя дохода человека.

Также субъективное экономическое благополучие является внутренним ресурсом личности. Можно провести аналогию с субъективным параметром – удовлетворенность работой. На практике величина материальной составляющей (если конечно закрыт определенный прожиточный минимум) слабо влияет на удовлетворенность персонала, чем например, нематериальные составляющие: вовлеченность,

признание результатов, профессиональный рост, возможность заниматься любимым делом и т.п. А повышение заработной платы вовсе не ведет к повышению удовлетворенности сотрудников или ведет, но ненадолго.

Категория субъективного экономического благополучия (СЭБ) не относится к числу глубоко разработанных научных понятий. В России этот феномен комплексно раскрыл В.А. Хащенко (1998, 2012).

Автор определил субъективное экономическое благополучие (СЭБ) – как комплексный индикатор, который включает измерение субъективных оценок различных сторон материальной жизни, включает отношение человека к экономическим условиям своей жизни. (В.А. Хащенко, 2012)

Субъективное экономическое благополучие по мнению В.А. Хащенко выполняет важнейшую роль в жизнедеятельности человека, является ее важным параметром.

Во-первых, оно отражает социально-экономические условия жизни личности, социально-экономическую макро- и микросреду.

Во-вторых, СЭБ служит психологическим регулятором экономической активности человека, основанием для формирования экономической идентичности личности.

В-третьих, СЭБ выступает критерием состояния процессов экономико-психологической адаптации людей к изменяющимся социально-экономическим условиям жизнедеятельности. Оно определяет то, как люди оценивают свою жизнь, и включает такие переменные, как оценка благосостояния, удовлетворенность доходом и/или жильем, позитивные и негативные аффективные состояния и эмоции как проявления совокупного экономического стресса.

Отношение человека к материальным условиям жизни может быть в форме когний, когда человек дает сознательные оценочные суждения (согласно субъективно определяемым стандартам) о различных материальных аспектах жизни в целом или каких-то отдельных ее сторонах, например, о работе или досуге. Оно также может быть

представлено в форме эмоций - люди переживают приятные или неприятные состояния, экономический стресс, напряжение (как позитивный или негативный эмоциональный опыт) в качестве реакции на реальные финансовые проблемы и трудности или ожидания их изменения в будущем.

Таким образом, СЭБ по мнению автора является интегральным показателем восприятия и переживания людьми материальных условий жизни, который выражается в оценке уровня жизни и эмоциональном благополучии в экономической области жизни. Последнее означает эмоциональное качество индивидуального опыта - характер и интенсивность переживания стресса, тревоги и в целом фрустрированности материальными и финансовыми сторонами жизни, которое характеризует экономическое самочувствие и финансовое здоровье человека. (В.А. Хащенко, 2012)

Стоит отметить, что СЭБ выступает важной характеристикой личности как субъекта жизнедеятельности.

*Структура субъективного экономического благополучия.*

Все богатство проявлений СЭБ можно свести к двум базовым аспектам его содержания - *оценке уровня жизни и эмоциональному благополучию* в экономической области жизни, которое означает эмоциональное качество индивидуального опыта - характер и интенсивность переживания стресса, тревоги и в целом фрустрированности материальными и финансовыми сторонами жизни.

В.А. Хащенко выявил пять теоретически выделенных компонентов:

- ✓ текущее благосостояние семьи - субъективная обеспеченность (включая удовлетворенность материальным достатком) семьи;
- ✓ экономический оптимизм/пессимизм - оптимистическая или пессимистическая оценка внешних и внутренних условий роста материального благополучия;

- ✓ субъективная адекватность дохода - соответствие размера дохода запросам и потребностям личности;
- ✓ финансовая депривированность - переживаемая степень недостатка финансовых средств;
- ✓ экономическая тревожность - выраженность аффективной напряженности в связи с финансовыми и материальными проблемами.

Можно сделать предположение, что способности к идентификации, пониманию, управлению эмоцией, а также использования эмоцией для решения задач играют большое значение для данного феномена.

Можно привести в качестве примера исследования связи уровня развития эмоционального интеллекта и субъективной удовлетворенностью работой (как частного аспекта экономического благополучия).

В первом исследовании участвовали 88 преподавателей колледжа (Zurancic, Katherine; 2011, USA). Целью исследования была проверка наличия взаимосвязи между удовлетворенностью работой временным преподавателем на контракте и уровнем его эмоционального интеллекта. Методики исследования: Bar-On (ЭИ), Satisfactional Survey (удовлетворенность работой). Результаты показали наличие незначительной взаимосвязи между уровнем ЭИ и удовлетворенностью работой. Преподаватели с более высоким уровнем ЭИ были больше других удовлетворены своей работой, они легче адаптировались, были более гибкие в поведении на рабочем месте и демонстрировали более низкий уровень тревожности.

Второе исследование было посвящено возможности прогнозирования удовлетворенности работой на основе эмоционального интеллекта (Drager, Katrina, 2014, USA).

В исследовании приняло участие 210 человек. Методики: для определения уровня эмоционального интеллекта Self Report Emotional Intelligence Test (SREIT), сконструированная на базе модели Дж. Майера и

П. Саловея (Schutte et al., 1998). Результаты исследования подтвердили наличие существенной статистической взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и удовлетворенностью работой, фактор «эмоциональный интеллект» является существенным предиктором удовлетворенности работой.

Также интересно влияние уровня развития эмоционального интеллекта на субъективное экономическое благополучие человека.

В целом в результате теоретического анализа, можно сделать вывод, что популярность и признанная важность конструкта эмоциональный интеллект для эффективности человека диктует необходимость дальнейшего научного изучения роли эмоционального интеллекта в жизнедеятельности человека, а также характера и особенностей обеспечения эффективности человека за счет ресурсов эмоционального интеллекта.

#### **1.4 Развитие эмоционального интеллекта у взрослых.**

Тема возможности развития эмоционального интеллекта привлекает к себе интерес в научном сообществе и становится актуальной в практике бизнес обучения, повышения эффективности личности в бизнесе и жизни. В зарубежной и отечественной практике есть исследования, подтверждающие возможность развития эмоционального интеллекта путем целенаправленного обучения, при этом интересен и остается недостаточно разработан вопрос стабильности полученных результатов в долгосрочной перспективе.

Что касается российских исследователей, проблема развития ЭИ затрагивается в исследованиях М.А. Манойловой (Манойлова, 2004), Д.В. Ненашева (Ненашев, 2009), И.С. Степанова (Степанов, 2010), Е.А. Хлевной (Хлевная, 2012).

Программа развития ЭИ, предложенная М.А. Манойловой, разработана на основе деятельностного подхода с ориентацией на акмеологическую теорию профессионального становления и базируется на разработанной автором модели ЭИ (эмпатия, толерантность, активность, ассертивность). Для оценки эффективности обучения автор применяет серию методик на развитие компонентов ЭИ. Программа развития эмоционального интеллекта включала в себя 8 занятий по 4 часа, которые проводились и с периодичностью 2 раза в неделю. Целевая аудитория программы: студенты – будущие педагоги.

Автор делает вывод, что после завершения обучения по программе развития эмоционального интеллекта у студентов повысился уровень осведомленности об основных эмоциональных качествах, возросла оценка их значимости в работе учителя. Активное проблемно-ориентированное обучение и занятия положительно повлияли на умение понимать и

эмоционально чувствовать внутренний мир другого человека, способность развивать эмпатию. В значительной степени повысился уровень толерантности – терпимости, что проявляется в умении принимать другого человека безоценочно. У студентов возросла уверенность в себе, способность к ассертивному поведению – умению отстаивать свои взгляды, позиции, добиваться собственных целей, не унижая себя и не проявляя авторитарность. Понимание других людей и умение распознавать их эмоциональные состояния способствовали развитию самопринятия и формированию высоких реалистичных притязаний. (Манойлова, 2004)

В исследовании Д.В. Ненашева эксперимент проводился в процессе образовательной работы со студентами 1-2 курсов с использованием элементов коучинга. Измерение уровня эмоционального интеллекта проводилось при помощи опросника на уровень эмоциональной компетентности М. А. Манойловой, состоящий из 40 вопросов-утверждений. По результатам исследования Д.В. Ненашев делает вывод, что проведенная работа по внедрению коучинга в учебный процесс позволила повысить общий уровень эмоциональной компетентности студентов. (Ненашев, 2009)

Исследование И.С. Степанова проводилось среди руководителей (54 человека), было организовано 2 группы испытуемых: 27 респондентов участвовали в цикле тренингов развития эмоционального интеллекта в течение одного года (экспериментальная группа), 27 респондентов не проходили обучение (контрольная группа). Для определения уровня эмоционального интеллекта использовалась методика (опросник) Н. Холла. Автор исследования делает вывод, что у управленцев, участвовавших в тренинговой программе, повысился уровень развития компонентов эмоционального интеллекта, поэтому специально разработанный социально-психологический тренинг, направленный на развитие индивидуально-психологических особенностей личности,

способствующих становлению эмоционального интеллекта, является эффективным условием его формирования.

Первое экспериментальное исследование развития эмоционального интеллекта в рамках модели способностей в России с использованием теста MSCEIT описано в диссертационной работе Е.А. Хлевной (Хлевная, 2012). В исследовании приняли участие 136 руководителей (68 испытуемых – экспериментальная группа, 68 – контрольная группа). Длительность программы обучения составила 6 месяцев. Научная база программы обучения – концепция Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо, в программу были включены упражнения на развитие компонентов эмоционального интеллекта: идентификации эмоций, использования эмоций в решении задач, понимания и управления эмоциями. Замеры уровня развития эмоционального интеллекта проводились 3 раза (и у контрольной и у экспериментальной группы): перед обучением, после всей программы обучения (через 6 месяцев) и 3-ий замер – через 3 месяцев после завершения обучения. По результатам исследования были получены также положительные результаты как по общему уровню ЭИ, так по уровню трех из четырех составляющих. При этом все зафиксированные положительные изменения остаются достаточно стабильными через 6 месяцев после тренинга.

Зарубежом в рамках модели способностей выполнены следующие работы: Chang (2006); Reuben, Sapienza, Zingales (2009); Clarke (2010); Crombie, Lombard, Nokes (2011).

В рамках смешанных моделей ЭИ – работы: Staski and Cartwright (2003); Wing, Schutte, Byrne (2006); Boyatzis (2008); Grant (2007); Jennings & Palmer (2007); Eichmann, Krissy (2009); Chemiss, Grimm, Liautaud (2010); Kirk, Schutte, Hine (2011); Kotsou, Nelis, Gregoire, Mikolajczack (2011); Nelis et al. (2009); Nelis et al. (2011); Umashankar, Charitra (2014).

Все исследователи отмечают положительный результат развития эмоционального интеллекта в результате проведенного обучения. В качестве примера приведем несколько исследований:

### *Модель способностей*

В данных исследованиях в качестве диагностической методики на уровень развития эмоционального интеллекта применялся тест MSCEIT.

Исследователи бизнес школы Колумбийского университета и Университета Чикаго изучали рост уровня эмоционального интеллекта студентов MBA в ходе целенаправленного обучения (Reuben, Sapienza, Zingales, 2009) . Участники исследования: студенты MBA, количество - 151 участник, только экспериментальная группа. Программа обучения состояла из восьми двухчасовых сессий на протяжении 4-х недель (16 часов). Студентов распределили на 3 группы. У первой группы развивали непосредственно 4 компонента эмоционального интеллекта (по модели способностей). Второй группе был предоставлен курс, на котором студентов учили улучшать их эмоциональные реакции на сложные ситуации. Третьей группе студентов преподавали стандартные бизнес - навыки.

В результате программы обучения у студентов первой и второй группы показатель по MSCEIT увеличился на 5 стандартных баллов в среднем, а среди студентов, не пропустивших занятия – на 10 стандартных баллов. Сильнее всего улучшились показатели шкалы «Понимание эмоций». Также авторы отмечают практический результат обучения: на 65% увеличение вероятности получить приглашение на собеседование на основе видео-резюме.

Николас Кларк изучал эффективность группового обучения в развитии эмоционального интеллекта (Clarke, 2010). Выборка

исследования была разделена на 3 группы: первая группа испытуемых участвовала только в тренинге по развитию эмоционального интеллекта; вторая группа участвовала в тренинге по развитию эмоционального интеллекта и дополнительно участники встречались (проходила супервизия) реже, чем раз в неделю. И третья группа – после тренинга встречалась на супервизиях чаще, чем 1 раз в неделю.

Обучение длилось 14 недель. В результате, группа, которая после тренинга участвовала в групповых встречах чаще, чем 1 раз в неделю, значительно повысила свой уровень EI (с 82,06 до 96,02 стандартных баллов, дельта 13,96). Уровень эмоционального интеллекта у двух других групп вырос, но не настолько значительно. Таким образом, авторы делают вывод, что обучение в группе более эффективно. Для позитивного эффекта, после проведения тренинга необходимы дополнительные встречи, раз в неделю или чаще, хотя бы в течении часа.

Группа исследователей Crombie, Lombard, Noakes (2011) проводили исследование со спортсменами, игроками в крикет, была сформирована экспериментальная группа - 24 игрока и контрольная группа. Программа обучения включала 10 трёхчасовых сессий, общая продолжительность программы 30 часов. В результате программы в экспериментальной группе показатели по MSCEIT выросли на 12 стандартных баллов, в контрольной группе уровень эмоционального интеллекта остался без изменений. (Crombie, Lombard, Noakes, 2011)

### ***Смешанные модели ЭИ.***

Австралийский исследователь Энтони Грант (Grant, 2007) изучал развитие навыков коучинга и эмоционального интеллекта с помощью тренинга. По теоретической гипотезе автора, развитие навыков коучинга неразрывно связано с эмоциональным интеллектом. В ходе исследования сравнивалось влияния 13-ти недельной программы обучения с двухдневным «интенсивом» на развитие навыков коучинга и

эмоционального интеллекта. Для определения уровня развития эмоционального интеллекта был использован тест Schutte Emotional Intelligence Scale (SEIS, Schutte et al., 1998), который основан на подходе Майера-Саловея-Карузо. И также программа обучения строилась на развитии компонентов эмоционального интеллекта: идентификации эмоций, использовании эмоций в решении задач, понимания и управления эмоциями.

Выборка 13-ти недельной программы составила 23 человека, 7 мужчин, 16 женщин. Средний возраст испытуемых - 50 лет и 9 месяцев. Обучение проводилось еженедельно по 2,5 часа, общее количество часов – 32,5.

Выборка двухдневного «интенсива» - 20 человек (9 женщин, 11 мужчин). Общая длительность обучения составила 16 часов, по содержанию – программа повторяла 13-ти дневную программу, но материал давался в сжатой форме.

Тестирование проводилось с каждой группой два раза - до обучения и после обучения. В результате 13-ти недельной программы навыки коучинга развились значительно, также как и уровень развития эмоционального интеллекта (на 4,5 стандартных балла). В результате интенсивного обучения выросли навыки коучинга, когда как уровень развития эмоционального интеллекта изменился не значило (увеличение на 0,75 стандартных баллов).

Автор делает вывод о том, что для развития эмоционального интеллекта необходимы длительные программы обучения. (Grant, 2007)

Интересно исследование по улучшение навыков продаж через развитие эмоционального интеллекта в сфере фармакологии. (Jennings & Palmer, 2007)

Участники исследования: 20 менеджеров по продажам. Полугодовая программа развития эмоционального интеллекта проводилась по «Genos» – модели (360-degree Genos Emotional Intelligence Assessment).

«Genos» - модель эмоционального интеллекта (Palmer, Stough, Swinburne University, 1990) включает в себя набор из семи навыков, которые определяют, насколько эффективно люди могут воспринимать, понимать, и управлять эмоциями (собственными и эмоциями других людей).

Данные навыки были выявлены на основе анализа различных моделей ЭИ, а также на теоретической базе модели способностей (Salovey, Mayer, 1990). В структуру модели сводят следующие навыки (рис. 3):

- эмоциональное самосознание (восприятие и понимание собственных эмоций),
- эмоциональное понимание других людей (восприятие и понимание эмоций других людей),
- экспрессия (умение правильно выражать свои эмоции),
- эмоциональное рассуждение (умение на основе эмоциональной информации правильно принимать решения),
- управление своими эмоциями – эмоциональное самоуправление (умение эффективно управлять своими эмоциями),
- управление эмоциями других людей (умение влиять на настроение и эмоции других людей),
- эмоциональный самоконтроль (умение управлять эмоциями высокой интенсивности, умение быть продуктивным в стрессовых ситуациях).

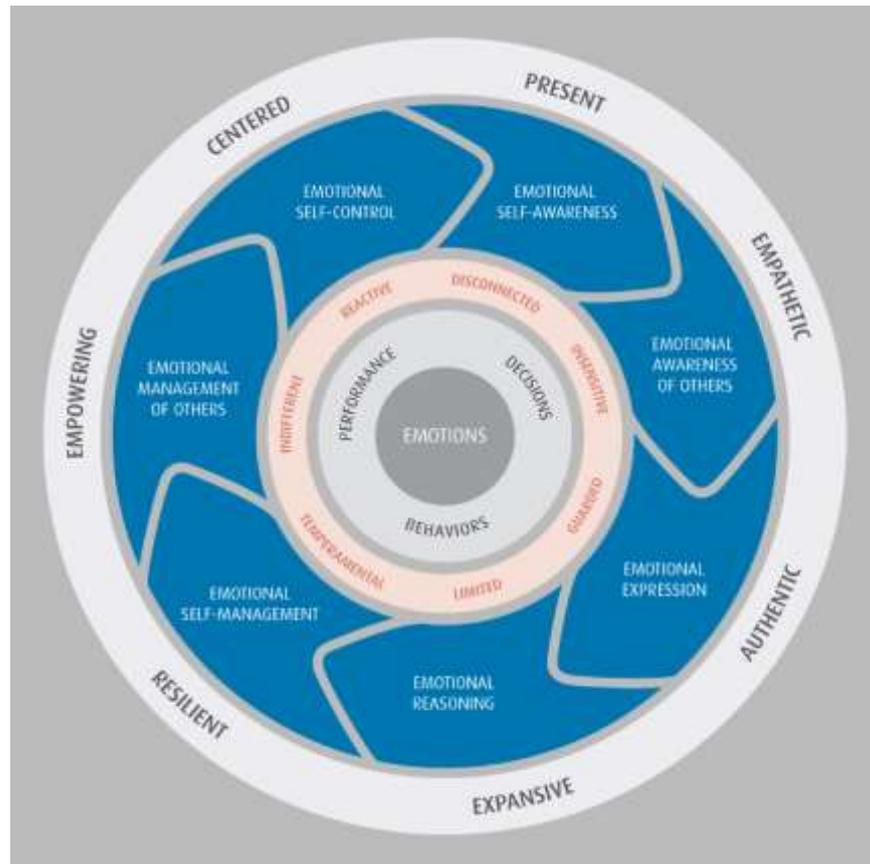


Рис 3. «Genos» - модель эмоционального интеллекта

Обучение по данной модели строится в трех плоскостях: влияние эмоций на производительность труда, влияние эмоций на поведение, влияние эмоций на принимаемые решения.

Прежде всего, участники проходили сессию планирования, у каждого участника была встреча один на один с организаторами исследования, где обсуждались их результаты. Затем была большая рабочая группа на один день. Затем проводились коучинговые сессии с маленькими группами (5 занятий по два часа, на протяжении 2-3 недель), на которых развивали ключевые навыки эмоционального интеллекта.

Далее участники проходили оценку 360 градусов, и завершился курс совместными занятиями в одной общей группе. В результате программы уровень эмоционального интеллекта вырос на 18% у экспериментальной группы, у контрольной группы произошло уменьшение уровня эмоционального интеллекта на 4%.

Практический результат обучения: продажи испытуемых в экспериментальной группе выросли на 12% по сравнению с контрольной группой.

В данном исследовании подтверждается эффективность длительных программ развития эмоционального интеллекта, а также положительное влияние соотношения в обучении – тренинговой группы и индивидуального обучения. Методика оценки эмоционального интеллекта включала как самоотчет, так и экспертную оценку других людей. (Jennings & Palmer, 2007)

В масштабном исследовании К. Черниса и коллег (Cherniss, Grimm, Liautaud, 2010) приняли участие 162 менеджера из 9 компаний. Была разработана длительная программа обучения на основе модели Д.Голмана: групповая программа длилась 2 года (одна 3 часовая сессия в месяц на протяжении 9 месяцев, 3 месяца – перерыв, далее второй год обучения с идентичной структурой). Для диагностики уровня развития эмоционального интеллекта использовалась методика ЕСІ (Emotional Competence Inventory), которая выявляет 20 способностей, подразделенных на 4 группы: самоанализ, социальный анализ, самоуправление и навыки общения. (Goleman, 1998)

В результате программы обучения, показатели эмоционального интеллекта увеличились на 23% за два года участия в программе.

Интерес также представляют исследования бельгийских исследователей. Участниками исследования 2009 года - студенты – психологи, 19 – экспериментальная, 18 – контрольная группа (Nelis et al., 2009).

Программа обучения включала 4 сессии по 2,5 часа в течение четырех недель в двух тренинговых группах (10 и 9 человек), между сессиями был недельный перерыв, который позволял участникам

применять то, что преподавалось во время сессии в повседневной жизни. Обязательным заданием было ведение дневника эмоций.

В качестве методик измерения использовали: общий уровень эмоционального интеллекта - TEIQue, управление эмоциями (собственными) - опросник Emotion Regulation Profile Questionnaire. Управление эмоциями других - тест Emotional Management Abilities test. Восприятие эмоций - методика Dimensions of Openness to Emotional experiences и Toronto Alexithymia Scale. Понимание эмоций - Situational Test of Emotional Understanding.

Тестирования проводилось три раза: перед первой сессией, в конце четвертой сессии, и шесть месяцев спустя. Было получено улучшение показателей экспериментальной группы в областях идентификация эмоций и управление эмоциями.

Авторы делают вывод, об эффективности обучения, однако, по мнению авторов, если после тренинга человек не будет постоянно практиковать полученные знания, уровень его эмоционального интеллекта вернется к первоначальному, к тому, который был до тренинга. Так же авторы указывают на то, что некоторые компоненты эмоционального интеллекта развиваются сложнее, чем другие (например, ветвь понимание эмоций после обучения не получила развития). (Nelis, Quoidbach, Mikolajczak, Hansenne, 2009)

В исследованиях 2011 года участвовали 132 испытуемых (Kotsou, Nelis, Gregoire, Mikolajczack, 2011). Программа обучения включала 3 сессии на протяжении 1 месяца (15 часов). В результате программы произошло увеличение показателей уровня развития ЭИ в методиках TEIQue и «360 градусов». Практический результат программы: улучшения в плане социальной жизни и повышение психологической грамотности. Долгосрочный эффект: изменения поддерживались один год.

В исследовании индийских ученых из Университета Бангалора изучалась возможность снижения частоты возникновения конфликтного

поведения через развитие эмоционального интеллекта. (Umashankar, Charitra, 2014). Выборку составили 30 человек, по 15 участников контрольной и экспериментальной группы, все испытуемые работали в одном коллективе. Были использованы методики: Т. Килмана для определения стиля поведения в конфликте (Thomas-Kilmann Conflict Management Inventory), для оценки уровня эмоционального интеллекта – методика Д. Гоулмана (Emotional Intelligence Inventory (EII-MM)). Перед началом исследования, у испытуемых наблюдались частые конфликты. Также у испытуемых экспериментальной группы был более низкий ЭИ, чем у контрольной группы. Стратегии решения конфликтов «Соперничество» и «Избегание» были ярко выражены у испытуемых с низким уровнем ЭИ.

Программа обучения: испытуемые участвовали в двухдневном тренинге, в котором были такие модули, как развитие эмоционального интеллекта, стили решения конфликтов, работа в команде. После проведенного обучения в течение месяца продолжалось наблюдение и фиксация конфликтных ситуаций.

В результате после тренинга в экспериментальной группе значительно снизилось число конфликтов. После обучения испытуемые стали чаще использовать такой стиль решения конфликтов, как «Сотрудничество» (в экспериментальной группе показатель больше, чем в контрольной). Значительно снизились показатели по использованию стиля «Соперничество», и немного по «Избеганию». Авторы сделали вывод, что программа обучения была успешной и имеет большие перспективы. Исследователи предполагают, что программа развития эмоционального интеллекта поможет снизить частоту возникновения конфликтов между субъектами.

По результатам анализа можно определить стратегий из наиболее эффективных программ:

- обратная связь, коучинговые сессии, разработка индивидуального плана развития (Jennings & Palmer)
- пять двухчасовых коучинг сессий каждые 2-3 недели, с опорой на развитие способностей эмоционального интеллекта (Jennings & Palmer)
- группы поддержки, сформированные вокруг темы саморазвития и регулярные встречи в течение обучения (Chang)
- поддержка участников после обучения, например мотивационные письма по электронной почте два раза в неделю на протяжении четырёх недель, с призывом их к использованию разных техник и методик, которые изучались на тренинге (Kotsou et al.; Nelis et al.)
- ведение дневника эмоций между сессиями обучения (Crombie; Slaski & Cartwright)
- использование «экспрессивного письма» с целью эмоциональной регуляции (Kirk et al.)

К. Чернис (Cherniss, 2013) в своем докладе на 4-ом Международном конгрессе по Эмоциональному интеллекту также указывает на пять ключевых требований эффективности программ развития эмоционального интеллекта:

- люди должны быть хорошо мотивированны
- важна продолжительность обучения: чем больше часов тренинга, тем лучше, небольшие перерывы между занятиями
- организационный вопрос: обучение должно проходить в поддерживающей обстановке
- наличие постоянной практики, использование полученных навыков в личной и профессиональной жизни
- поддержка других также крайне важна.

По мнению Д. Карузо, проблема развития эмоционального интеллекта требует дополнительного изучения и существует необходимость большего количества научных исследований, особенно в контексте эмоционального интеллекта как способности. Спорным остается вопрос о наиболее оптимальном периоде развития эмоционального интеллекта. Некоторые авторы считают, что сензитивным периодом для развития эмоционального интеллекта является детство. По мнению этих учёных, все попытки серьёзных изменений эмоционального интеллекта взрослых требуют «перемонтажа» компонентов высшей нервной системы (Matthews 2004, Taylor, 1999)

Также многие исследователи, не отвергая возможность развития эмоционального интеллекта во взрослом возрасте, отмечают особую ценность развития эмоционального интеллекта в детском возрасте, используя различные программы обучения (Caruso, Brackett et al., 2008 – 2013 -Yale Center for Emotional Intelligence, США; Greenberg - et al., 2007, США; Qualter, Whiteley, Hutchinson, Pope, 2007 - University of Central Lancashire, Великобритания; Babalis, Tsoli, Artikis, Mylonakou-Keke & Xanthakou, 2013 - University of Athens, Греция).

На сегодняшний день внимание к этому вопросу в США и странах Европы неуклонно растет, так, например некоторые штаты Америки и страны Европы (Швейцария) на законодательном уровне сделали социально-эмоциональное обучение (S.E.L.) частью школьных программ, а тысячи школ уже используют различные программы «эмоциональной грамотности», базирующиеся на идее решающего значения навыков, связанных с эмоциями, для учебной деятельности. Целью социально-эмоционального обучения является привитие психологической грамотности, которая поможет детям управлять своими эмоциями.

М. Брэккетт, директор центра развития Эмоционального интеллекта Йельского университета, утверждает, что эмоции, влияя на внимание и память, могут, как усилить, так и ослабить обучаемость. Длительное

время считалось, что способность детей справляться со стрессами школьной жизни либо является врожденной особенностью темперамента, либо нарабатывается путем проб и ошибок в течение длительного времени, однако, по словам М. Брэккетта, многие дети так никогда и не развивают в себе этот важнейший навык.

Целью социально-эмоционального обучения является развитие навыка направлять эмоции в нужное русло, так как «отрицательные» эмоции могут быть полезными: например, гнев усиливает способность различать сильную и слабую аргументацию, а легкая грусть может помочь проанализировать и отредактировать письменные документы.

Как отмечает профессор Гарвардского университета Стефани Джонс, очень важным вопросом в повышении эффективности социально-эмоционального обучения является определение целесообразности развития тех или иных навыков в рамках подобных программ в определенные возрастные периоды. Нужно отметить, что количество исследований на тему того, какие именно навыки приобретаются после прохождения такого обучения и каковы их долгосрочные положительные эффекты, критически мало. (Jones, 2013)

Д. Карузо также отмечает, что данные программы должны тестироваться также жестко, как и новые лекарства в фармакологии, чтобы можно было отличить кратковременный эффект плацебо от продолжительного улучшения вследствие их применения.

В практике работы с детьми стоит упомянуть следующие программы:

Программа Активизации Стратегий Альтернативного Мышления (**Promoting Alternative Thinking Strategies, PATH**), разработанная М. Гринбергом (Greenberg, 2007). Она представляет собой план всеобщего эмоционального образования для дошкольников и школьников. Программа комплексная – охватывает детей, родителей и учителей

(воспитателей) и рассчитана на совместное взаимодействие в ходе программы. Основная задача программы – развитие эмоциональной грамотности детей. Программа способствует развитию осознанной работы с эмоциями, снижению уровня эмоциональных и поведенческих проблем у детей, развитию самоуважения и эффективному взаимодействию со сверстниками. Программа включает 6 уровней, каждый уровень рассчитан на определенный возраст, начиная с детского сада до подросткового возраста. Основные компоненты данной программы – развитие эмоционального самоконтроля; обучение пониманию эмоций и поведения других людей; когнитивное решение межличностных проблем. При этом внимание акцентируется на обозначении и описании эмоций, оценке основных эмоций у себя и у других людей и на управлении эмоциональными состояниями.

Исследования, проводившиеся в 20-ти классах детского сада в штате Пенсильвания (10 классов, в которых проводились занятия по методике PATHS, 10 классов - контрольная группа, дети 3-4 лет, 120 мальчиков и 126 девочек, количество учеников в классе - от 7 до 16) показали, что методика PATHS является многообещающей практикой для развития социальных и эмоциональных компетенций у детей. Родителями и учителями участников программы PATHS было отмечено повышение эмоциональных и социальных компетенций учащихся, а также то, что участники методики программы стали менее стеснительными.

Исследователи выявили, что дети, прошедшие методику PATHS лучше способны передать эмоции словами и более точны в определении эмоций. Помимо этого они в отличие от детей из контрольной группы, менее предвзяты в определении агрессивности.

Оценка учителей состояла в том, что о детях в группе, в которой проводились занятия, отзывались как о более дружных и лучше умеющих контактировать с другими, по сравнению с оценкой учителями детей из контрольной группы. Также учителя отзывались о детях прошедших

методику как о «менее беспокоящихся» по сравнению с детьми из контрольной группы. (Greenberg et al., 2007)

Курс социально-эмоционального обучения «**RULER**», разработанный в центре развития Эмоционального интеллекта Йельского университета М. Брэккетом в сотрудничестве с Д. Карузо и другими специалистами. Согласно этой модели уроки развития эмоциональных навыков не ограничиваются одним занятием в неделю или день, обучение эмоциональным навыкам происходит на постоянной основе во время всех предметов без исключения. Основной целью этой программы является развитие способностей ребенка к рефлексированию и критическому мышлению, но этот курс также ставит перед собой задачу обучения учителей созданию атмосферы заботы, уважения и вовлеченности, которая будет благоприятствовать развитию учеников в нужном направлении. В результате исследования, длившегося 2 года (2008 – 2010 гг.), на протяжении которых было проведено также обучение учителей по данной программе, было выявлено улучшение эмоциональной атмосферы в классах, эмоциональная поддержка, улучшение организационной работы и успеваемости учащихся, лучшая адаптация и пр. (Brackett et al., 2013)

Данные исследования подчеркивают также важный вклад обучения «эмоциональной грамотности» для эффективного обучения и жизнедеятельности ребенка и взрослого в дальнейшем.

По мнению М. Брэккетта, поколение детей, выросшее в среде «эмоциональной осведомленности», которые получают новые знания наиболее конструктивным способом в нужное время, может сделать мир более приятным для жизни местом.

## **Глава 2. Методы и методики в изучении связи эмоционального интеллекта и аспектов регуляции жизни человека.**

### **2.1 Описание выборки исследования**

Исследование связи эмоционального интеллекта с аспектами регуляции жизни человека было проведено на базе нескольких организаций г. Москвы, а также на площадке Международного центра «Креативные технологии консалтинга» в рамках обучения на программе развития эмоционального интеллекта.

В исследовании приняли участие 180 испытуемых. Из них выборку руководителей (95 испытуемых) составили руководители высшего и среднего звена, руководители HR – подразделений различных организаций, владельцы бизнеса (малый, средний бизнес). Стаж руководящей работы составил в среднем по выборке 7 лет. Выборку сотрудников, не занимающих руководящих позиций («не руководителей») – 85 испытуемых, составили бизнес – тренеры, специалисты HR – подразделений, отдела маркетинга, финансовых, коммерческих подразделений различных организаций, а также педагоги, психологи.

Возраст испытуемых варьировался от 29 до 47 лет (средний возраст – 35 лет, минимальный возраст – 29 лет, максимальный возраст – 47 лет), из них 49 мужчин и 131 женщина.

Образование: 95% испытуемых имеют высшее образование, незаконченное высшее образование имеют 5% испытуемых, из них 11% испытуемых имеют степень кандидата наук.

Второе высшее образование имеют 20% испытуемых, степень MBA – 25% испытуемых, 45% - проходили курсы профессиональной

переподготовки и большая часть испытуемых (70%) участвовали в краткосрочных образовательных курсах и тренингах.

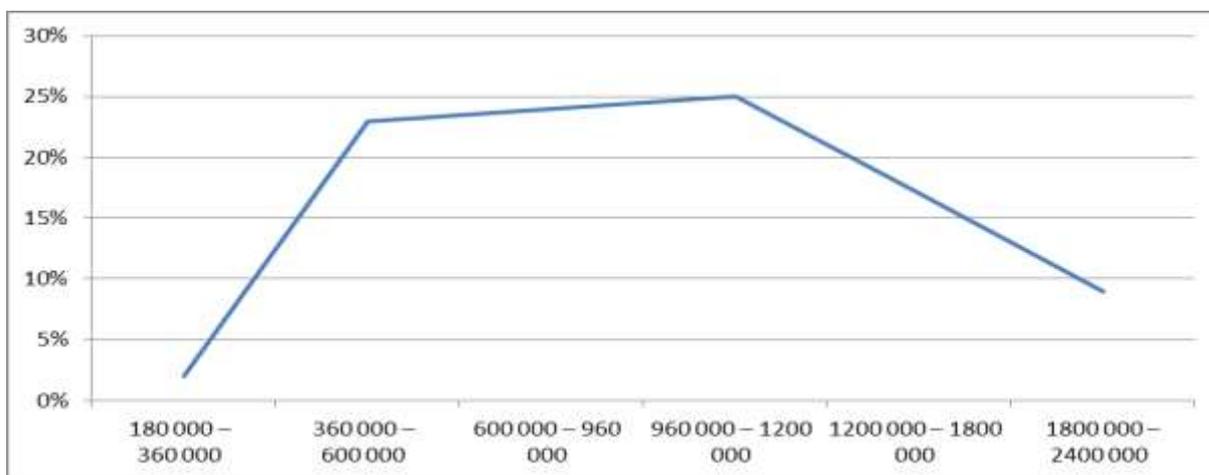
Семейное положение: 76% испытуемых указали семейное положение: женат/замужем, 24% - не замужем, холост, в т.ч. разведен.

В среднем по группе общее количество лет обучения участников – 6,5 лет (минимальное количество – 3 года, максимальное – 14 лет).

Общий стаж работы в среднем по выборке составил 11 лет.

Годовой доход по данным анкеты на социально – экономический статус распределился следующим образом:

1. - от 180 000 – 360 000 рублей – указали 2% испытуемых
2. - от 360 000 – 600 000 рублей – отметили 23% испытуемых
3. - от 600 000 – 960 000 рублей – 24% испытуемых
4. -от 960 000 – 1200 000 рублей – 25 % испытуемых
5. -от 1200 000 – 1800 000 рублей – 17% испытуемых
6. - от 1800 000 – 2400 000 рублей – 9% испытуемых



*Рис 4. Распределение выборки исследования по годовому доходу*

Эмпирическое исследование проходило в рамках прохождения участниками программы по развитию эмоционального интеллекта на площадке Международного центра «Креативные технологии консалтинга».

Программа развития эмоционального интеллекта включает 4 тематических блока, и построена таким образом, чтобы последовательно и системно повышать уровень развития эмоционального интеллекта участников.

Каждый тематический блок длится 1,5 месяца и включает 3-х дневный тренинг (по 8 часов в день), супервизию (4 часа) и 2-х часовую сессию индивидуального наставничества с каждым участником программы и программу индивидуальной самостоятельной работы в промежутке между блоками. Суммарная длительность программы – 6 месяцев (общая длительность аудиторной работы – 120 часов, самостоятельной работы от 20 до 80 часов).

Все методики заполнялись в группе в течение нескольких занятий. Бланки с текстами методик и бланки ответов предоставлялись каждому испытуемому. Тест MSCEIT в виде иллюстрированной цветной брошюры также предоставлялся каждому испытуемому вместе с инструкцией и бланком для ответов. Инструкции озвучивались также устно перед группой. Последовательность заполнения методик была следующая:

MSCEIT, анкета на социально – экономический статус - перед началом обучения, перед первым днем обучения;

«Стиль саморегуляции поведения», «Копинг - поведение в стрессовых ситуациях» - перед вторым днем обучения;

«Субъективное экономическое благополучие» – перед третьим днем обучения.

Все испытуемые были привлечены на добровольной основе, а своеобразным вознаграждением за участие в исследовании было предоставление участникам результатов теста с показателями методик исследования.

Описанию процедуры проведения исследования возможности развития эмоционального интеллекта взрослых путем целенаправленного обучения посвящен параграф 3.6 главы 3.

## **2.2 Методы и этапы проведения исследования**

Работа проводилась с 2010 по июнь 2014 года и состояла из нескольких взаимосвязанных этапов.

*Первый этап (2010 - 2011 гг.) - организационно-подготовительный:* исследовалась проблема, определялись актуальность, направления эмпирического исследования, формировались его теоретико-методологические основы и организационные формы.

*Второй этап (2011 - 2013 гг.) - проведение эмпирического исследования:* формирование основных групп испытуемых, проведение экспериментального исследования и процедуры апробации результатов.

*Третий этап (2013 - 2014 гг.) - анализ эмпирических данных:* проверка гипотезы исследования, обобщение результатов эмпирического исследования, дальнейший процесс апробации результатов и оформление диссертационной работы.

На втором этапе было проведено корреляционное исследование для выявления разницы в уровне эмоционального интеллекта и параметров жизнедеятельности у руководителей и специалистов, не занимающих руководящих позиций, а также исследование связи уровня развития эмоционального интеллекта и параметров жизнедеятельности (уровень субъективного экономического благополучия, уровень саморегуляции, стратегии поведения в проблемных ситуациях).

Для решения поставленных задач использовался комплексный методический подход. Для оценки уровня эмоционального интеллекта использовалась модифицированная версия теста MSCEIT V2.0 (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), адаптация на российской выборки (Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова, 2010). Для определения стилевых особенностей саморегуляции человека использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССП-98, разработанный В.И. Моросановой (В.И. Моросанова, 2001). Для определения стратегий поведения в стрессовых ситуациях использовалась методика «Копинг - поведение в

стрессовых ситуациях» КПСС (авторы: Норман С. Эндлер в соавторстве с Джеймсом А. Паркером, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой (Т.Л. Крюкова, 2007). Для определения параметров субъективного экономического благополучия использовалась методика «Субъективное экономическое благополучие», разработанная В.А. Хащенко (В.А. Хащенко, 2012).

### ***Тест на уровень эмоционального интеллекта - MSCEIT***

После обзора имеющихся методических средств нами была выбрана методика - модифицированная версия теста MSCEIT V2.0.

Тест эмоционального интеллекта Мэйера-Сэловея-Карузо (MSCEIT) разработан для оценки эмоционального интеллекта. Это шкала способностей, то есть в этом тесте измеряется, как хорошо люди выполняют задачи и решают эмоциональные проблемы, а не просто ответы на вопросы, например, об их субъективной оценке их эмоциональных компетенций. MSCEIT был разработан в русле традиции тестирования интеллекта и сформировался главным образом под влиянием складывавшегося научного понимания эмоций и их функционирования.

MSCEIT был разработан на основе первых опубликованных измерений способностей, нацеленных специально на то, чтобы измерять эмоциональный интеллект (Mayer, DiPaolo, & Salovey, 1990; Mayer & Geher, 1996). Первые шкалы использовались для создания Многофакторной шкалы эмоционального интеллекта (MEIS) — первого инструмента для всестороннего измерения эмоционального интеллекта как набора способностей (Salovey, & Caruso, 1997). MSCEIT непосредственно основывается на MEIS.

Ответы в тесте MSCEIT репрезентируют реальные способности человека решать эмоциональные проблемы. Это означает, что количество баллов относительно независимо от самооценки, набора ответов, эмоционального состояния и других факторов. Эмоциональный интеллект может быть описан единым уровнем общей эффективности (overall

performance level). В то же время он может быть разделен на подобласти ЭИ, основанного на опыте, и стратегического ЭИ. Эти области связаны с Моделью четырех ветвей эмоционального интеллекта (Four-Branch Model of emotional intelligence), которая занимает центральное место в изучении этой проблематики. Это – первый инструмент измерения, который дает валидные показатели в каждой из четырех центральных областей эмоционального интеллекта: способность (1) точно воспринимать эмоции; (2) использовать эмоции в мышлении, решении проблем и в творчестве; (3) понимать эмоции; и (4) управлять эмоциями для личностного роста (Mayer & Salovey, 1997).

В 2010 году российскими исследователями была проведена адаптация теста на русскоязычной выборке под руководством Е.А. Сергиенко. Результаты психометрической проверки характеристик русскоязычного перевода теста MSCEIT V2.0 показывают, что данная методика соответствует требованиям, предъявляемым к исследовательским методикам, и может быть использована именно для этих целей (Сергиенко, Ветрова. 2010).

В приложении представлены примеры вопросов по каждой секции теста.

Тест MSCEIT состоит из 8 секций. На каждый компонент модели эмоционального интеллекта Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо приходится по 2 секции.

Результат по ветвям позволяет получить информацию о конкретных эмоциональных способностях испытуемого. MSCEIT дает результаты по четырем ветвям: восприятие эмоций, активизация процессов мышления, понимание эмоций и управление эмоциями.

#### Восприятие эмоций

Восприятие эмоций – это способность распознавать чувства, которые испытывает сам человек и окружающие его люди. Эта первая ветвь модели эмоционального интеллекта Mayer-Salovey включает в себя

способность воспринимать и выражать чувства. Эмоциональное восприятие включает в себя внимательное отношение к эмоциональным характеристикам выражения лица, тону голоса и художественным произведениям, а также верную их расшифровку.

Верное понимание эмоций начинается с проявления внимания к эмоциональным выражениям. Например, если человеку некомфортно, когда другие выражают отрицательные эмоции, и он отворачивается всякий раз, когда ощущает чей-либо дискомфорт, возможно, что он неверно воспринимает эмоциональное состояние других. MSCEIT измеряет понимание эмоций, наблюдаемых человеком у других людей и в изображениях. Исследования показывают, что способность верно воспринимать эмоции в себе связана со способностью оценивать их в других (Zuckerman, Lipets, Koivumaki, & Rosenthal, 1975; Zuckerman, Hall, DeFrank, & Rosenthal, 1976). Поэтому задачи теста MSCEIT из серий «Лица» и «Изображения», как можно предполагать, отражают и способности индивида верно воспринимать свои собственные эмоции.

#### Активизация процессов мышления

Результат по ветви активизации процессов мышления показывает, насколько мышление и другая когнитивная активность испытуемого сопровождается эмоциями. Умение использовать собственные эмоции может, например, помочь человеку решать проблемы творчески.

Ветвь «Активизация процессов мышления» описывает то, как эмоции воздействуют на когнитивную систему и как они могут быть использованы для более эффективного решения проблем, рассуждения, принятия решений и творчества. Конечно, эмоции могут нарушать процесс познания – например, когда человек испытывает чрезмерную тревогу или страх, но эмоции могут также и выстраивать приоритеты в когнитивной системе с тем, чтобы заставить ее обратить внимание на то, что важно (Easterbrook, 1959; Mandler, 1975; Simon, 1982), и даже заставить ее

сосредоточиться на том, что ей лучше всего удастся в данном настроении (см., например, Palfai & Salovey, 1993-1994; Melton, 1995; Schwarz, 1990).

Эмоции изменяют также мышление людей, создавая положительные мысли, когда человек счастлив и отрицательные мысли, когда человек грустит (например, Forgas, 1995; Mayer, Gaschke, Braverman, & Evans, 1992; Salovey & Birnbaum, 1989; Singer & Salovey, 1988). Эти перемены на самом деле могут помогать людям смотреть на мир с разных точек зрения и могут способствовать креативному мышлению (например, Mayer, 1986; Mayer & Hanson, 1995). Перепады настроения также могут способствовать развитию креативности (Goodwin & Jamison, 1990).

#### Понимание эмоций

Эмоции образуют богатый набор сложно взаимосвязанных символов, и многие люди обсуждают существование эмоционального языка. Ветвь 3 включает способность маркировать эмоции, т.е. видеть, что существуют группы родственных эмоциональных понятий (например, Ortony, Clore, & Collins, 1988).

Понимание того, по каким причинам возникают те или иные эмоции, является важнейшей составляющей эмоционального интеллекта. Например, раздражение и недовольство могут привести к ярости, если причина раздражения сохраняется и ее действие усиливается. Знание того, как эмоции сочетаются друг с другом и изменяются с течением времени, имеет большое значение в деловых отношениях с другими людьми и в развитии самопонимания.

#### Управление эмоциями

Четвертая ветвь модели – управление эмоциями. Если человек управляет эмоциями, это значит, что в подходящие моменты он ощущает то или иное чувство вместо того, чтобы подавлять его, а затем использует это чувство, чтобы принять лучшее решение. Кроме того, это означает, что человек работает со своими чувствами разумным образом вместо того, чтобы действовать бездумно под их влиянием. Например, реакция,

продиктованная гневом, может быть эффективной в краткосрочной перспективе, однако канализация гнева и направление его может быть более адаптивным в перспективе более длительной.

Важно понимать, что способность успешно управлять эмоциями часто обеспечивает понимание, принятие и использование эмоций в решении проблем. Когда некоторые люди говорят об эмоциональном регулировании, они иногда понимают его как подавление эмоций или их рационализацию. На самом же деле управление эмоциями подразумевает участие эмоций в процессе мышления и допущение эмоций в этот процесс в качестве составляющих. При оптимальном уровне эмоционального регулирования эмоция, скорее всего не будет ни минимизироваться, ни полностью устраняться.

#### **Главные характеристики MSCEIT:**

- ✓ Возрастные ограничения от 17 лет и старше. Верхнего возрастного предела нет. Если респондент на несколько месяцев младше рекомендуемого возраста, результаты, возможно, все же будут достаточно точными. Однако, чем больше отклонение от минимального рекомендуемого возраста, тем больше вероятность ошибки.
- ✓ Оценка общего уровня эмоционального интеллекта и измерения по каждой из четырех ветвей эмоционального интеллекта.
- ✓ Доказанная надежность и уникальная прогностическая валидность (Сергиенко, Ветрова, 2010).
- ✓ История развития психометрики (тест разрабатывался 12 лет)
- ✓ Большая стандартизация – 5000 испытуемых
- ✓ Системы подсчета баллов, основанные на консенсусе и на мнении экспертов
- ✓ Простота использования и интерес для испытуемых

- ✓ Легкие в использовании принципы подсчета баллов и понятные отчеты
- ✓ Большинству респондентов требуется от 30 до 45 минут, чтобы ответить на 141 пункт MSCEIT. Не существует каких-либо предписанных временных рамок, но респонденты должны пройти тест за один подход и работать в постоянном темпе.

### ***Опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения - ССП-98***

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) был создан в 1988 году в ИП РАН в лаборатории психологии саморегуляции под руководством В.И. Моросановой, далее прошел ряд модификаций. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности.

Опросник предназначен для диагностики развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции», которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости и самостоятельности. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал.

Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

### **Описание шкал опросника.**

*«Общий уровень саморегуляции» (ОУ)* - оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции активности человека. Высокие показатели общего уровня саморегуляции говорят о высоком уровне самостоятельности, гибкости и адекватности реагирования на изменение условий, осознанное выдвижение и достижение целей. Низкий уровень саморегуляции говорит о не сформированности потребности в осознанном планировании и программировании своего поведения, зависимости от ситуации и мнения окружающих людей.

*Шкала «Планирование» (Пл)* характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности. Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. Низкие показатели по этой шкале показывают слабую развитость потребности в планировании, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично.

*Шкала «Моделирование» (М)* показывает индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях достижения цели, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Высокие показатели по этой шкале говорят о способности выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. Низкие показатели по шкале указывают неадекватную

оценку значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий.

*Шкала «Программирование» (Пр)* показывает развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий.

*Шкала «Оценивание результатов» (Ор)* характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки человеком себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. При низких показателях по этой шкале человек не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

*Шкала «Гибкость» (Г)* диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Высокие показатели по шкале гибкости говорят о пластичности

всех регуляторных процессов, возможности перестраивания планов и программ действий, способности быстро оценивать изменение значимых условий и перестраивать программу действий. Гибкость позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Низкие показатели по шкале гибкости говорят о не способности адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции.

*Шкала «Самостоятельность» (С)* характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Низкие показатели по шкале самостоятельности говорят о зависимости от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно.

Текст опросника представлен в приложении.

### ***Методика «Копинг - поведение в стрессовых ситуациях» - КПСС***

Для выявления особенностей поведения в стрессовых ситуациях была использована методика «Поведение в стрессовых ситуациях», созданная Норманом С. Эндлером в соавторстве с Джеймсом А. Паркером, адаптированный вариант Т.А. Крюковой (Крюкова, 2001). Данная методика нацелена на определение поведенческих стратегий, стиля поведения человека в сложных, стрессовых ситуациях: стиль,

ориентированный на решение задач, проблем (проблемно-ориентированный стиль поведения), эмоционально-ориентированный стиль поведения (эмоциональные реакции), стиль поведения, ориентированный на избегание.

Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

Методика предназначена для испытуемых старше 18 лет и состоит из 48 утверждений, которые группируются в пять шкал.

Факторная структура методики была валидизирована авторами на выборках студентов старших курсов университета и здоровых взрослых. Каждый из трех факторов представлен шкалой из 16 вопросов, третий фактор – избегание - имеет две субшкалы: отвлечение (8 вопросов) и социальное отвлечение (5 вопросов). (Endler, Parker, 1990)

Опросник прошел адаптацию и психометрическую проверку на русскоязычной выборке (Крюкова, 1999 – 2001).

### **Описание шкал**

*Проблемно-ориентированный стиль* поведения – представляет собой комплекс навыков для эффективного управления ежедневными проблемными ситуациями, личность обнаруживает эффективные стратегии преодоления проблемных ситуаций, встречающихся в повседневной жизни; связан с попытками человека улучшить отношения или ситуацию путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации, например, поиском информации о том, что делать и как поступить, или путем удержания себя от импульсивных или поспешных действий.

*Эмоционально-ориентированный стиль* поведения - (или временно помогающий) включает в себя мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса, то есть,

не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше. Характерна «эмоциональная разрядка», например плач, крики.

Стиль, ориентированный на *избегание* – эта стратегия направлена на совладание со стрессом, способствующая его уменьшению, но обеспечивающая функционирование и развитие индивида на более низком уровне (тормозится развитие); стремление «убежать», спрятаться от проблем, стремлению к фантазированию и т.п.

2 формы избегания:

*Социальное отвлечение* – поиск и использование социальной поддержки, совладанием со стрессом и проблемами с помощью других людей.

*Отвлечение* – активное выключение из сознания проблемы, ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации

### ***Методика «Субъективное экономическое благополучие» - СЭБ***

Для определения параметров субъективного экономического благополучия использовалась методика «Субъективное экономическое благополучие», разработанная В.А. Хащенко (Хащенко, 2012).

Методика включает 22 вопроса с предложенными вариантами ответов.

Все пункты опросника были проверены на дискриминативность – способность отдельных пунктов опросника дифференцировать испытуемых относительно минимального и максимального результата измерения.

Первый фактор - *экономический оптимизм/пессимизм* отражает оптимистическую или пессимистическую оценку внешних и внутренних условий роста материального благополучия.

Второй фактор - *экономическая тревожность* представляет оценку выраженности негативных эмоциональных состояний в связи с финансовыми и материальными проблемами.

Третий фактор - *субъективная адекватность дохода* означает оценку соответствия размера дохода запросам и потребностям личности.

Четвертый фактор - *финансовая депривированность* отражает степень достатка или недостатка финансовых средств.

Пятый фактор - *текущее благосостояние семьи* отражает субъективные оценки материального положения семьи.

Интегральный индекс субъективного экономического благополучия СЭБ показывает уровень удовлетворенности человеком своими материально – экономическими показателями - интегральный психологический показатель жизни человека, который выражает отношение человека к материальным аспектам жизни и его жизненную позицию в сфере материальных устремлений и потребления.

Эти факторы согласуются с компонентами СЭБ, выделяемыми в его теоретической модели.

Опросник прошел экспериментальную проверку на надежность и конструкторную валидность.

Коэффициенты надежности были рассчитаны отдельно для каждой шкалы и для всех пунктов опросника в целом. Все полученные коэффициенты оказались достаточно высокими, что свидетельствует о внутренней согласованности пунктов. Коэффициент надежности всех пунктов опросника оказался достаточно приемлемым 0.73. В целом результаты данного этапа психометрической проверки свидетельствуют, что надежность опросника является удовлетворительной.

### ***Статистическая обработка данных***

Статистическая обработка результатов проводилась с помощью статистического пакета SPSS ver.19

Полученные данные были подвергнуты обработке при помощи как параметрических (t-критерий Стьюдента), так и непараметрических (U-критерий Манна-Уитни) критериев, а также методов корреляции Пирсона и Спирмена.

Был проведен также дополнительный регрессионный анализ с целью выявления предсказательной способности эмоционального интеллекта в отношении параметров жизнедеятельности человека.

### Глава 3. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

#### *Описание полученных данных – эмоциональный интеллект*

Было проведено сравнение результатов по методике MSCEIT генеральной выборки в соответствующем возрастном диапазоне (Сергиенко, Ветрова, 2007 – 2013гг.) и выборки данного исследования. В результате сравнения получены следующие результаты, отраженные в таблицах 3 и 4 и на рисунке 5.

Таблица 2.  
Описательные характеристики генеральной выборки и выборки исследования

Выборка исследования	Генеральная выборка
180 человек: 50 мужчин и 130 женщин	802 человека: 325 мужчин, 477 женщин
Возраст 32 – 47 лет	Возраст 30 – 47 лет
Средний возраст 36 лет	Средний возраст 36,89 лет

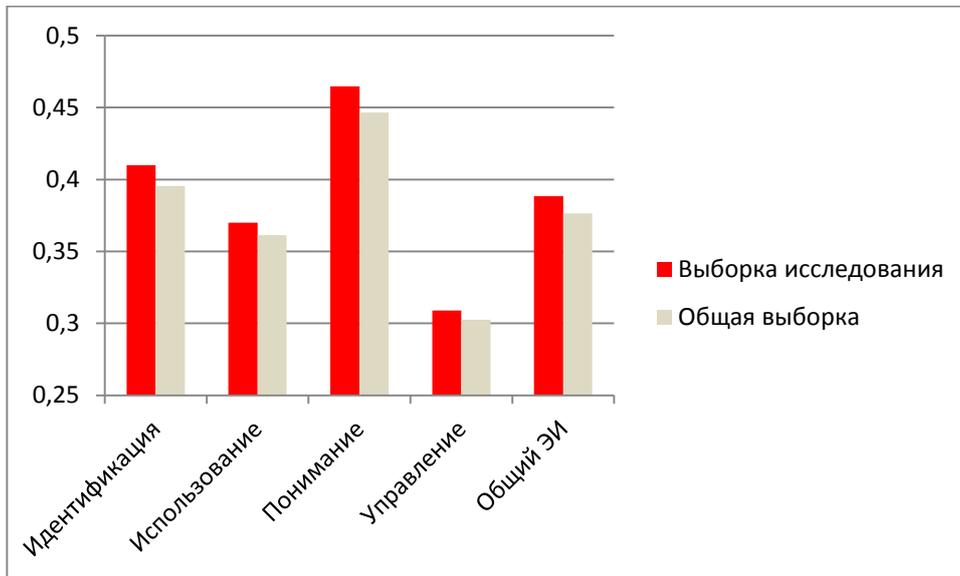
Таблица 3.  
Характеристики генеральной выборки и выборки исследования

MSCEIT Сырые баллы	Выборка исследования		Генеральная выборка	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
Общий уровень ЭИ	0,388377	0,03168229	0,376416	0,045736
Идентификация эмоций	0,409939844	0,06604155	0,39537814	0,078845421
Использование эмоций в решении проблем	0,369972	0,04363783	0,36121	0,057683
Понимание и анализ эмоций	0,464764	0,04816194	0,446606	0,067169
Сознательное управление эмоциями	0,30883	0,03003090	0,302471	0,037407

Таблица 4.

Сравнение генеральной выборки и выборки исследования с помощью t-критерия для независимых выборок

Шкала ЭИ	Значение t-критерия	Уровень значимости
Идентификация эмоций	t(980)=-2,30	p=0.011
Использование эмоций в решении проблем	t(980)=-1,92	p=0.028
Понимание и анализ эмоций	t(980)=-3,43	p<0.001
Сознательное управление эмоциями	t(980)=-2,13	p=0.017
Общий балл ЭИ	t(980)= -3,33	P<0.001



*Рис. 5. Сравнение генеральной выборки и выборки исследования*

Как видно из таблицы 4, были выявлены значимые различия: значения общего уровня эмоционального интеллекта, а также показатели по всем шкалам ЭИ выше в выборке данного исследования

Сравнение данных по полу:

Полученные в результате исследования данные сравнивались по параметрам: пол, возраст, уровень образования, уровень дохода.

Сравнение показателей в зависимости от пола было проведено с помощью критерия Манна-Уитни. Результаты сравнения представлены в таблице 5.

Таблица 5.  
Соотношение показателей опросника MSCEIT у мужчин и женщин

Шкала	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Идентификация эмоций	Муж.	0,388	0,075	<b>U=2460, p=0,008</b>
	Жен.	0,419	0,060	
Использование эмоций в решении проблем	Муж.	0,356	0,049	<b>U=2552, p=0,019</b>
	Жен.	0,376	0,040	
Понимание и анализ эмоций	Муж.	0,467	0,052	U=3048,5, p=0,444
	Жен.	0,464	0,047	
Сознательное управление эмоциями	Муж.	0,304	0,030	U=2906, p=0,223
	Жен.	0,311	0,030	
Общий балл	Муж.	0,379	0,035	<b>U=2059, p=0,013</b>
	Жен.	0,392	0,029	

(полужирным выделены значимые различия)

Как видно из таблицы 5, у мужчин значимо ниже баллы по шкалам «Идентификация эмоций», «Использование эмоций в решении проблем» и по общему баллу эмоционального интеллекта.

#### Сравнение по возрасту и образованию:

Для оценки соотношения возраста и образования испытуемых и результатов, полученных с помощью теста MSCEIT, использовался коэффициент корреляции Спирмена.

При сравнении различных шкал и общего уровня эмоционального интеллекта и возраста значимых корреляций не обнаружено (на уровне  $p > 0,1$ ). При сопоставлении эмоционального интеллекта и уровня образования (измеренного в количестве лет обучения) обнаружены значимый корреляции между уровнем образования и показателями использования эмоций в решении проблем ( $r=0,173$ ,  $p=0,021$ ) и общим уровнем эмоционального интеллекта ( $r=0,189$ ,  $p=0,011$ ).

#### Сравнение по уровню дохода

Для оценки соотношения эмоционального интеллекта и уровня дохода использовался непараметрический критерий Краскала-Уоллиса.

Независимой переменной был уровень дохода (6 уровней), а зависимыми переменными – значения по шкалам эмоционального интеллекта и общий ЭИ.

Влияние уровня дохода оказалось значимым на шкалы «Использование эмоций в решении проблем» (хи-квадрат=12,6,  $p=0,027$ ), «Понимание и анализ эмоций» (хи-квадрат=13,934,  $p=0,016$ ) и на общий балл по эмоциональному интеллекту (хи-квадрат=21,379,  $p=0,001$ ).

В целом, можно сказать, что эмоциональный интеллект выше у людей с высоким доходом. Точные значения по трем перечисленным шкалам в группах с разным доходом приведены в таблице 6 и на рисунках 6, 7, 8.

Таблица 6.  
Соотношение уровня ЭИ и дохода

Шкала	Уровень дохода	Среднее значение	Ст. откл.
Использование эмоций в решении проблем	180-359 т.р.	0,350	0,038
	360-599 т.р.	0,351	0,046
	600-959 т.р.	0,378	0,039
	960-1199 т.р.	0,379	0,038
	1200-1800 т.р.	0,370	0,048
	1800-2400 т.р.	0,375	0,047
Понимание и анализ эмоций	180-359 т.р.	0,425	0,044
	360-599 т.р.	0,445	0,048
	600-959 т.р.	0,476	0,047
	960-1199 т.р.	0,472	0,043
	1200-1800 т.р.	0,466	0,052
	1800-2400 т.р.	0,472	0,045
Общий балл	180-359 т.р.	0,359	0,019
	360-599 т.р.	0,373	0,031
	600-959 т.р.	0,392	0,029
	960-1199 т.р.	0,396	0,020
	1200-1800 т.р.	0,393	0,039
	1800-2400 т.р.	0,394	0,041

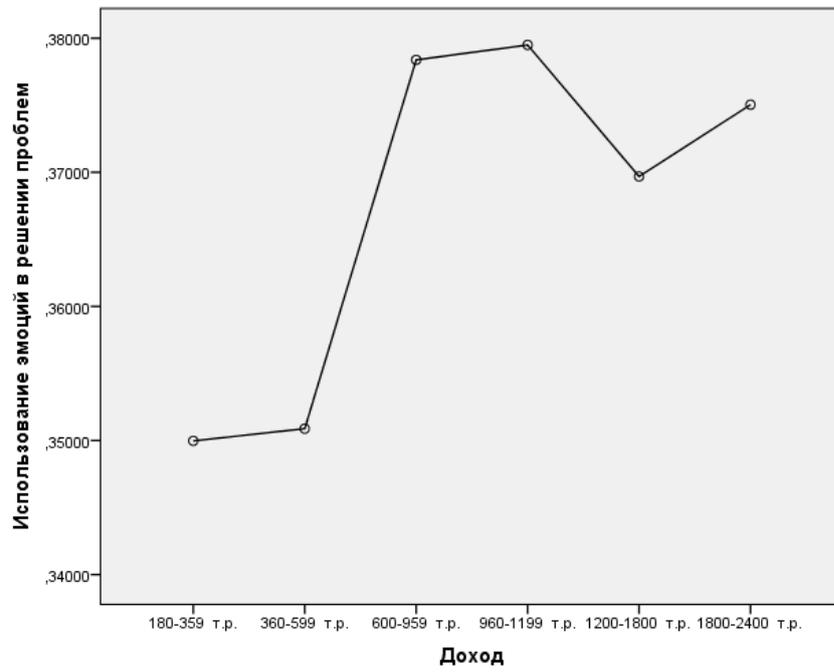


Рис. 6. Соотношение шкалы использование эмоций и дохода

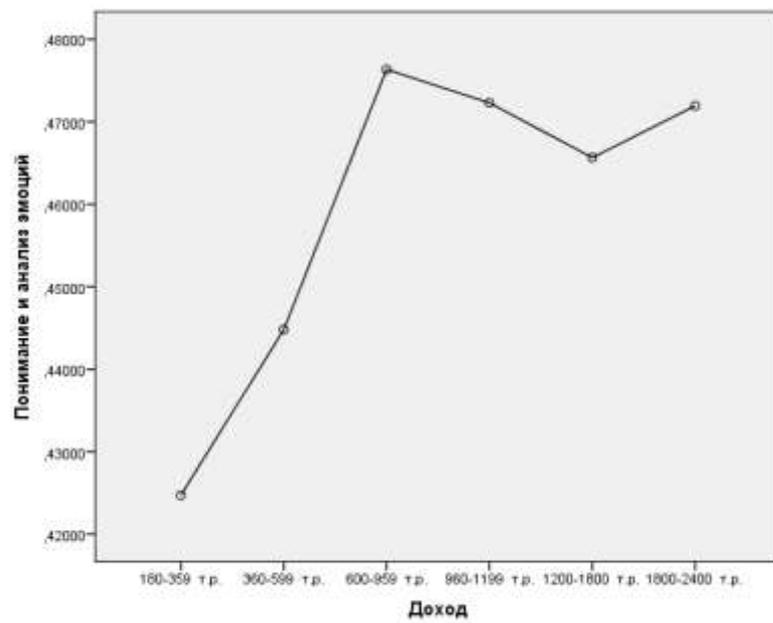
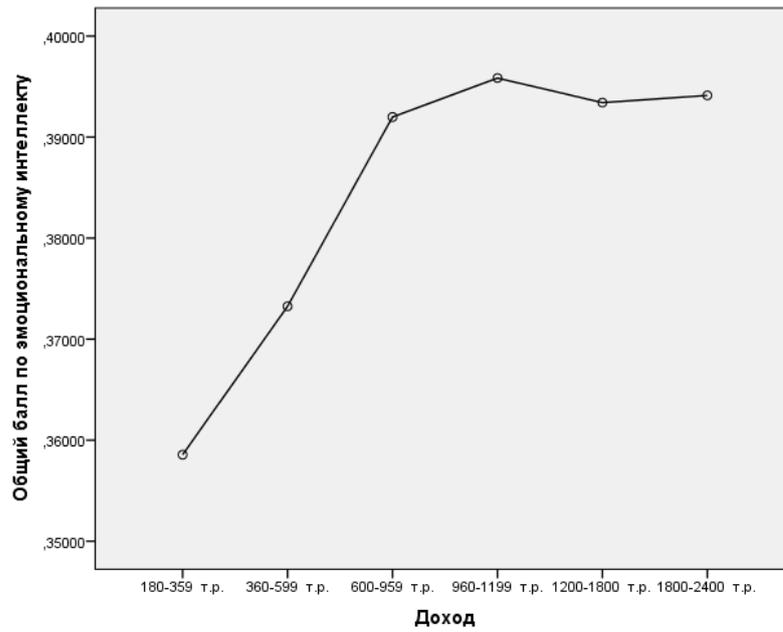


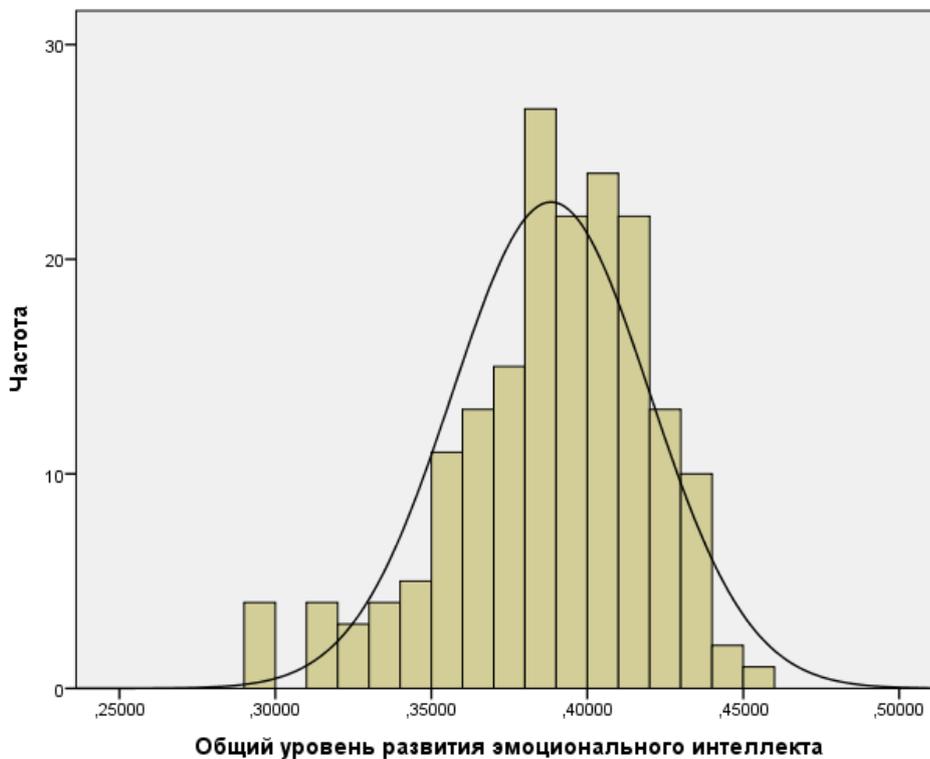
Рис. 7. Соотношение шкалы понимание и анализ и дохода



*Рис. 8. Соотношение общего уровня ЭИ и дохода*

Анализ распределения ЭИ:

Гистограмма выборочного распределения баллов общего эмоционального интеллекта представлена на рисунке 9.



*Рис. 9. График распределения общего балла по эмоциональному интеллекту*

Как видно из рисунка 9, распределение общего балла имеет небольшую правостороннюю асимметрию, но в целом отличается от нормального не очень сильно. Критерий Колмогорова-Смирнова показывает, что статистически распределение общего балла эмоционального интеллекта не отличается от нормального на уровне  $p=0,163$ . Аналогичный анализ по отдельным шкалам показал, что по шкалам «Идентификация эмоций» и «Использование эмоций в решении проблем» наблюдается значимое отклонение от нормального распределения ( $p=0.025$  и  $p=0.064$  соответственно)<sup>1</sup>. По шкалам «Понимание и анализ эмоций» и «Сознательное управление эмоциями» распределение баллов отличается от нормального незначимо (на уровне  $p>0.1$  по критерию Колмогорова-Смирнова). Распределения по шкалам приведены на рисунке 10 (а,б,в,г).

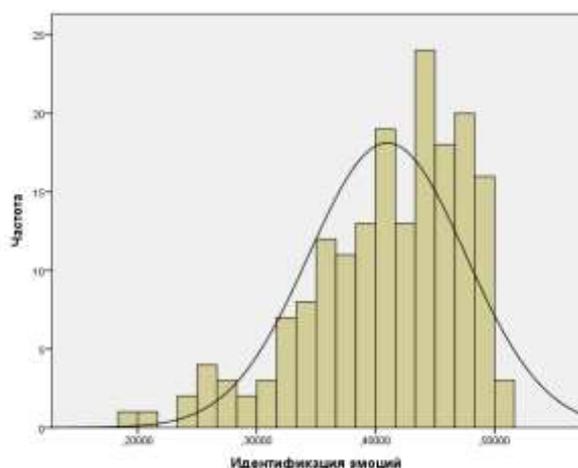


Рис 10а Распределение баллов по шкале «Идентификация эмоций»

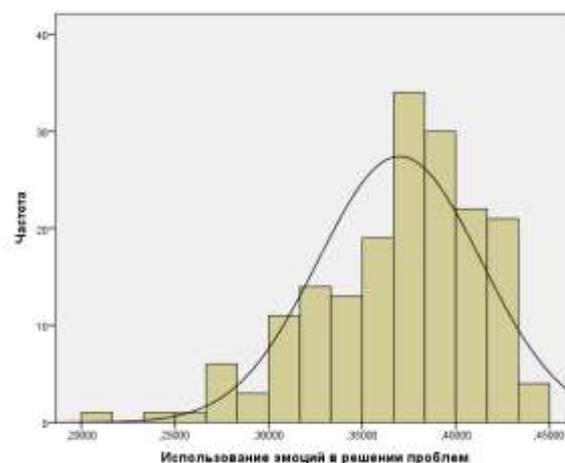


Рис 10б Распределение баллов по шкале «Использование эмоций в решении проблем»

<sup>1</sup> При проверке на нормальность для уверенного принятия гипотезы о соответствии выборочного распределения нормальному мы использовали критическое значение  $p=0.1$ .

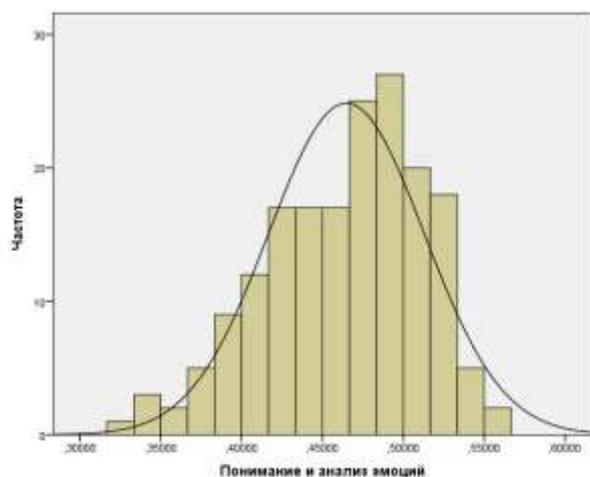


Рис. 10в Распределение баллов по шкале «Понимание и анализ эмоций»

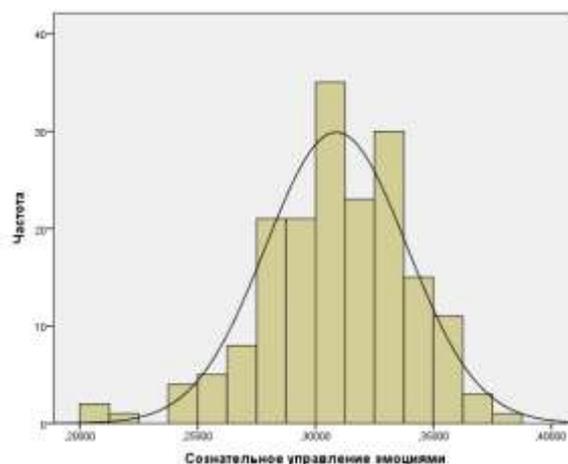


Рис. 10г Распределение баллов по шкале «Сознательное управление эмоциями»

Рис 10. График распределения шкал эмоционального интеллекта

### Описание полученных данных – саморегуляция

Полученные в результате исследования данные по общему баллу саморегуляции, а также по отдельным шкалам были также сравнены по показателям: пол, возраст, уровень образования, уровень дохода, а также был проведен анализ распределения данных.

#### Сравнение по полу:

Таблица 7.  
Соотношение показателей саморегуляции в двух группах

Шкала	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Планирование	Муж.	5,804	1,866	U=3159,5, p=0,674
	Жен.	5,953	1,811	
Программирование	Муж.	5,882	1,583	U=2812, p=0,120
	Жен.	6,318	1,340	
Моделирование	Муж.	5,686	1,903	U=2851, p=0,157
	Жен.	6,093	1,507	
Оценка результата	Муж.	5,863	1,685	U=3067, p=0,472
	Жен.	6,054	1,486	
Гибкость	Муж.	6,490	1,901	U=3164,5, p=0,687
	Жен.	6,643	1,727	
Самостоятельность	Муж.	5,490	1,859	U=3105,5, p=0,552
	Жен.	5,628	1,850	
Общий уровень	Муж.	30,098	6,432	U=2967, p=0,305
	Жен.	31,240	5,958	

(полужирным выделены значимые различия)

Как видно из таблицы 7, различий между мужчинами и женщинами нет ни по одной шкале опросника ССП-98.

Сравнение по возрасту и образованию:

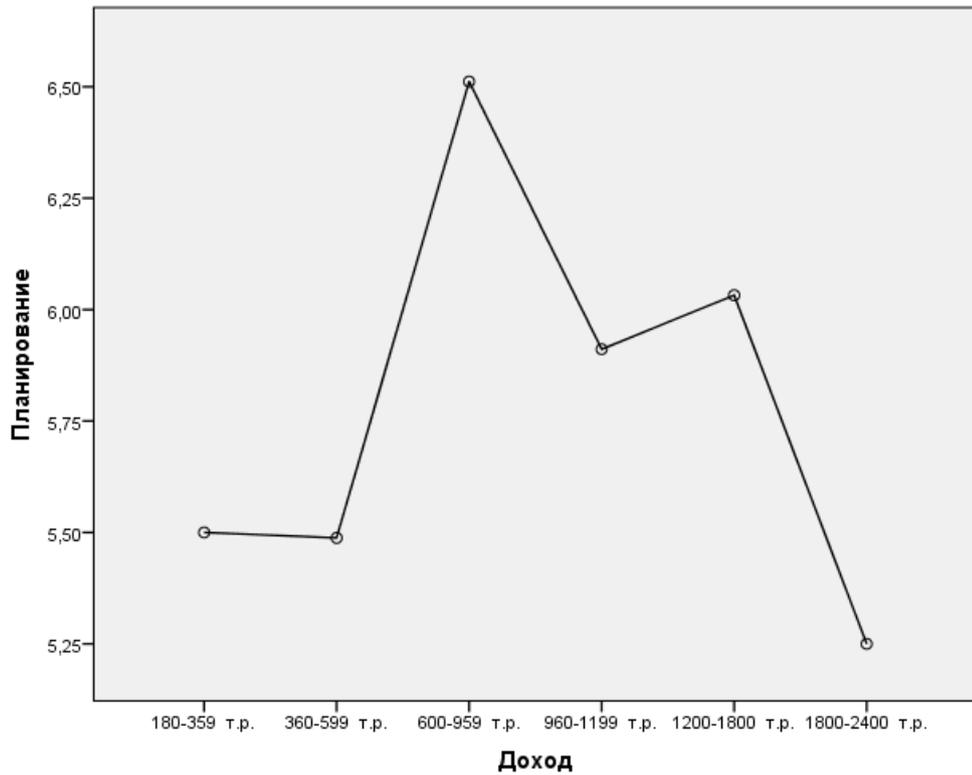
При сопоставлении возраста и образования с показателями опросника ССП-98 ни одной значимой корреляции получено не было (на уровне  $p > 0,1$ ).

Сравнение по уровню дохода

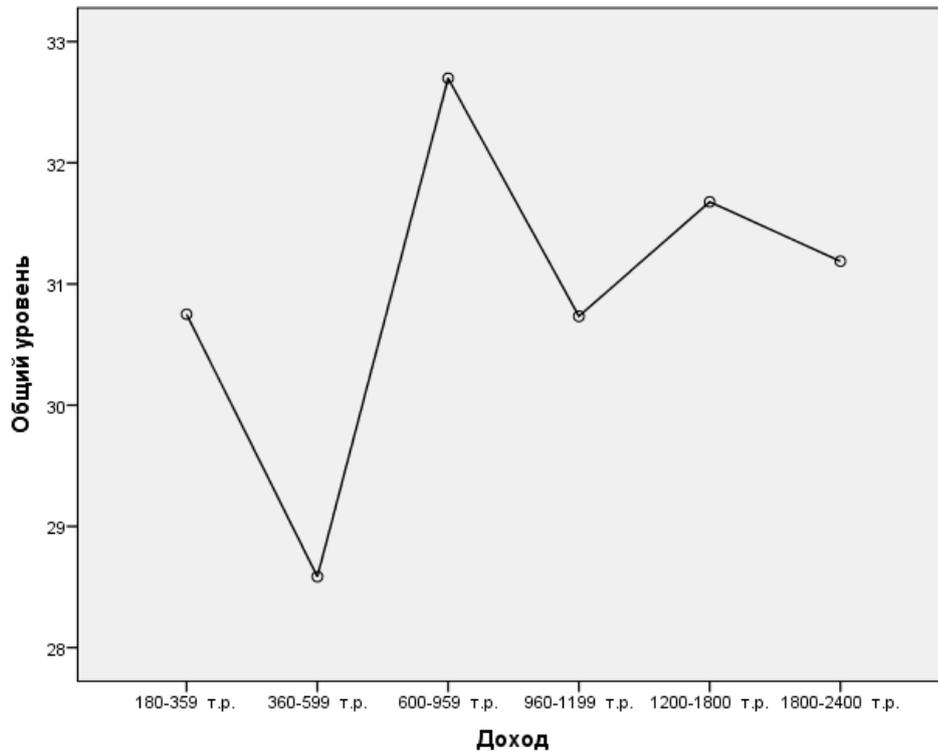
Сравнение результатов методики ССП-98 в группах испытуемых с различным уровнем дохода с помощью критерия Краскала-Уоллиса показал субзначимые отличия между группами по шкале «Планирование» (хи-квадрат=10,508,  $p=0,062$ ) и по общему уровню (хи-квадрат=10,211,  $p=0,069$ ). Соотношения показателей по этим шкалам приведены в таблице 8 и рисунках 11 и 12:

Таблица 8.  
Соотношение показателей саморегуляции и уровня дохода

Шкала	Уровень дохода	Среднее значение	Ст. откл.
Планирование	180-359 т.р.	5,500	2,082
	360-599 т.р.	5,488	1,886
	600-959 т.р.	6,512	1,804
	960-1199 т.р.	5,911	1,593
	1200-1800 т.р.	6,032	1,798
	1800-2400 т.р.	5,250	1,823
Общий уровень	180-359 т.р.	30,750	8,421
	360-599 т.р.	28,585	5,705
	600-959 т.р.	32,698	6,069
	960-1199 т.р.	30,733	5,336
	1200-1800 т.р.	31,677	5,827
	1800-2400 т.р.	31,188	7,943



*Рис. 11. Соотношение шкалы планирование и уровня дохода*



*Рис. 12. Соотношение общего уровня саморегуляции и уровня дохода*

Как видно из таблицы 8 и рисунков 11 и 12, относительно высокие показатели планирования наблюдаются у испытуемых со средним и с

повышенным доходом, а у людей с низким и максимально высоким доходом оно снижено. Общий уровень саморегуляции несколько снижен у респондентов с низким доходом, максимален при среднем доходе и слегка повышен при высоком доходе.

Анализ распределения данных саморегуляции:

Анализ распределений баллов по шкалам опросника ССП-98 показал, что все они отличаются от нормального (на уровне  $p < 0.001$  по критерию Колмогорова-Смирнова). Распределения баллов по отдельным шкалам представлены на рисунке 13.

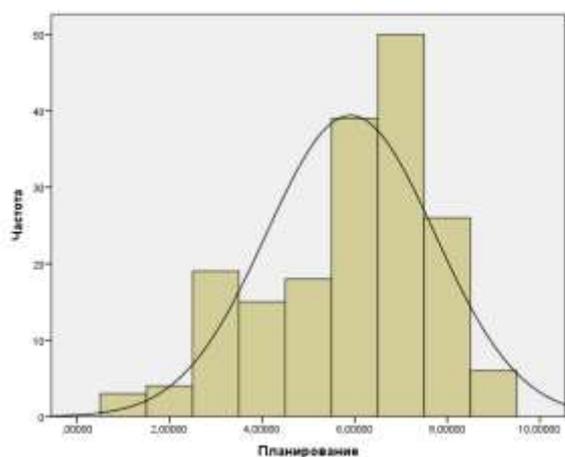


Рис 13а Распределение баллов по шкале «Планирование»

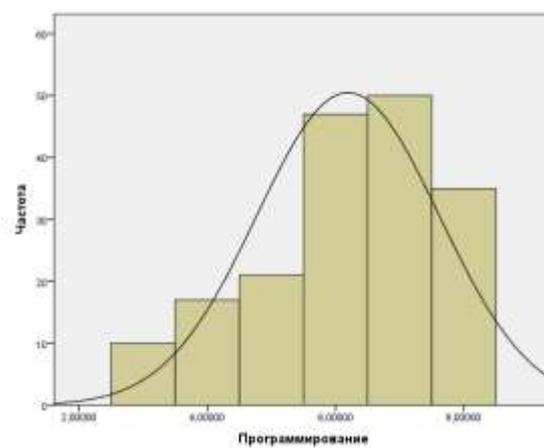


Рис 13б Распределение баллов по шкале «Программирование»

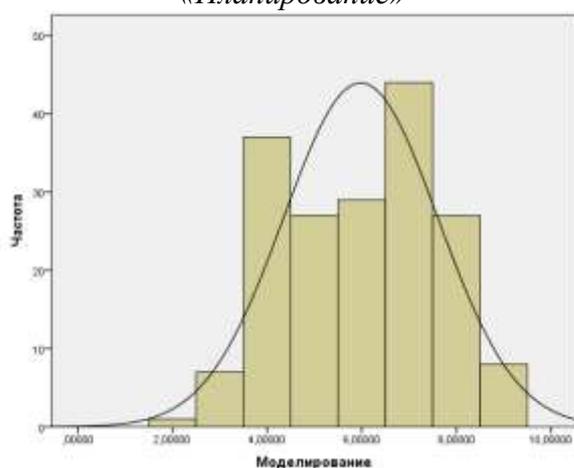


Рис. 13г Распределение баллов по шкале «Моделирование»

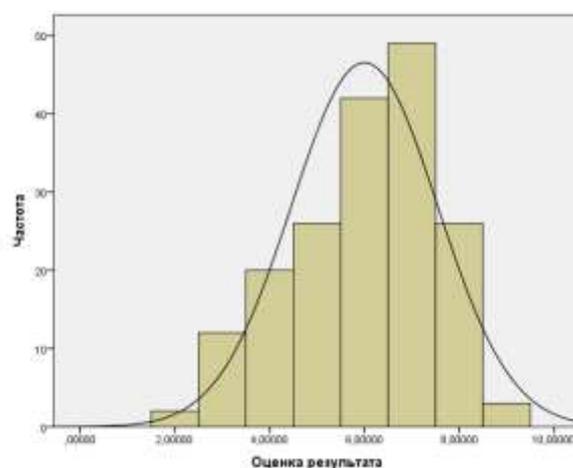


Рис 13г Распределение баллов по шкале «Оценка результата»

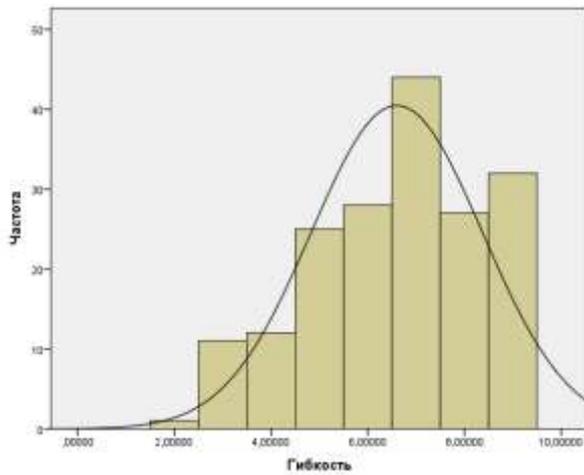


Рис 13д Распределение баллов по шкале «Гибкость»

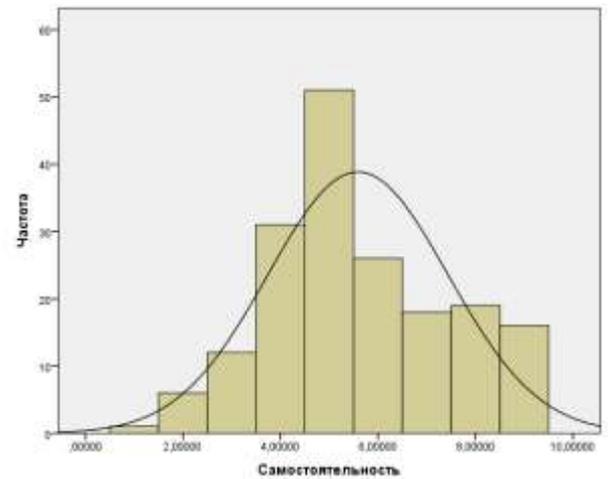


Рис 13е Распределение баллов по шкале «Самостоятельность»

Рис. 13 . Распределение баллов по отдельным шкалам опросника ССП-98

Исключение составил только общий балл по саморегуляции, который не отличается от нормального на уровне  $p=0.13$ ). Распределение представлено на рисунке 14.

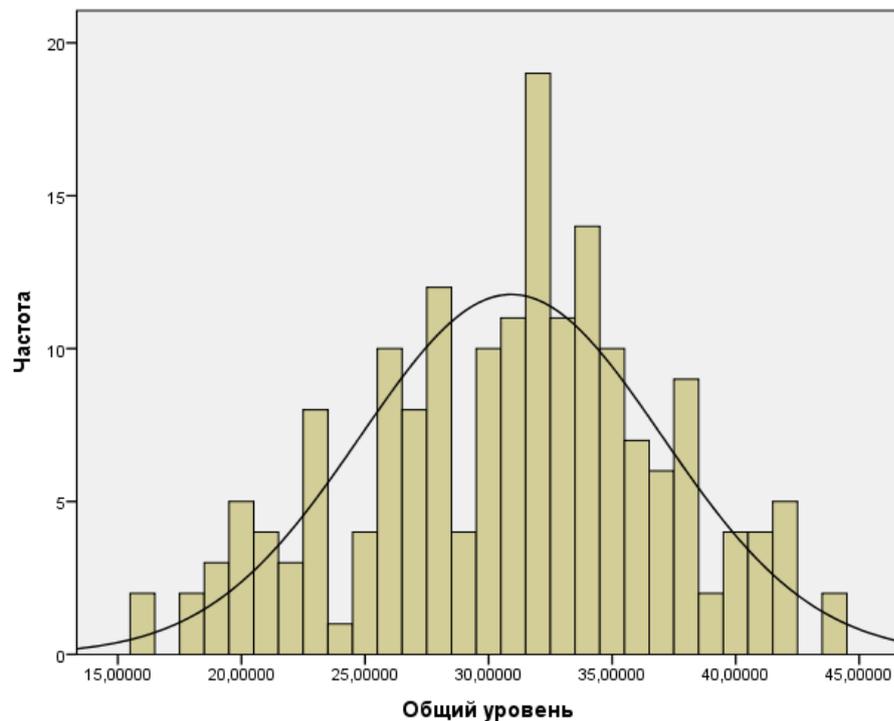


Рис. 14. Распределение общего балла саморегуляции.

## **Описание полученных данных – особенности поведения в стрессовых ситуациях**

Полученные в результате исследования данные по особенностям поведения в стрессовых ситуациях также сравнены по показателям: пол, возраст, уровень образования, уровень дохода и был проведен анализ распределения данных.

### Сравнение по полу:

Таблица 9.

Соотношение показателей копинг - стратегий в двух группах

Шкала	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Социальное отвлечение	Муж.	15,96	4,70	U=3229, p=0,847
	Жен.	15,89	5,07	
Отвлечение	Муж.	21,57	5,34	U=3206,5, p=0,792
	Жен.	21,78	6,90	
Избегание	Муж.	44,73	9,59	U=3254, p=0,910
	Жен.	45,43	12,15	
Эмоционально ориентированный	Муж.	41,51	13,95	U=2706, p=0,064
	Жен.	45,82	14,21	
Проблемно-ориентированный	Муж.	57,82	13,30	U=3001, p=0,359
	Жен.	58,54	15,02	

(полужирным выделены значимые различия)

Как видно из таблицы 9, различий в выраженности способов поведения в стрессовых ситуациях между мужчинами и женщинами нет.

### Сравнение по возрасту и образованию:

При сопоставлении возраста и образования с выраженностью различных стратегий поведения в трудных ситуациях также не было получено ни одной значимой корреляции (на уровне  $p > 0,1$ ).

### Сравнение по уровню дохода

Сравнение выраженностей различных стратегий поведения в сложных ситуациях в группах с разным уровнем дохода с помощью критерия Краскала-Уоллиса не показало значимых различий ни по одной шкале опросника КПСС.

Анализ распределения данных:

Сравнение распределений баллов по шкалам опросника КПСС с нормальным распределением показал, что по критерию Колмогорова-Смирнова они отличаются по шкалам «Социальное отвлечение (на уровне  $p=0,013$ ), «Эмоционально-ориентированная стратегия» ( $p=0,095$ ) и «Проблемно-ориентированная стратегия» ( $p=0,001$ ). По остальным шкалам распределение баллов не отличается от нормального. Графики распределения представлены на рисунке 15 (а, б, в, г).

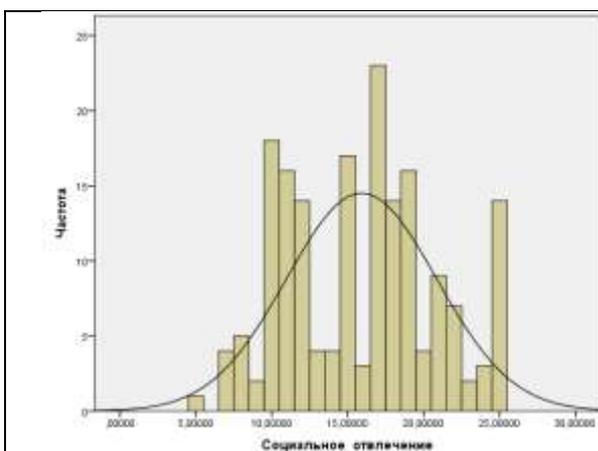


Рис 15а Распределение баллов по шкале «Социальное отвлечение»

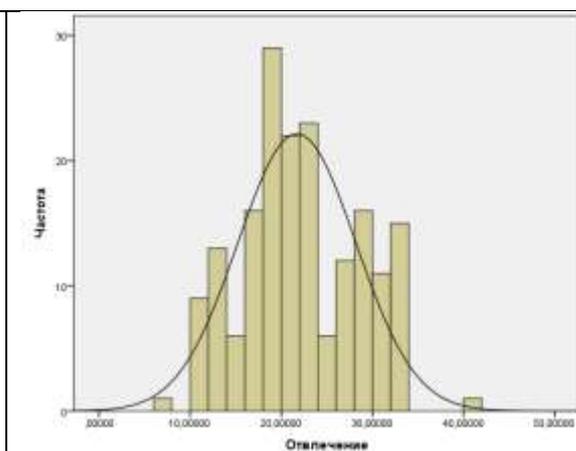


Рис 15б Распределение баллов по шкале «Отвлечение»

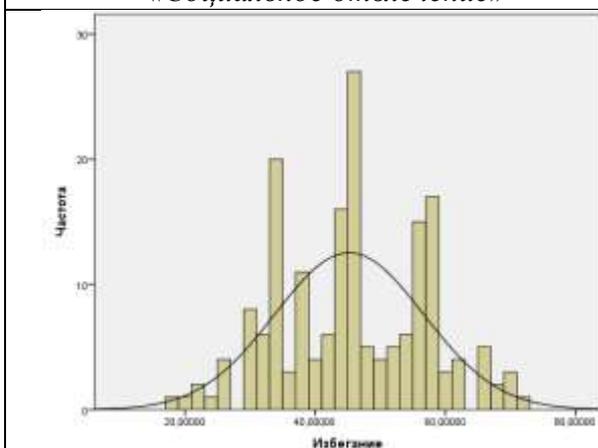


Рис. 15г Распределение баллов по шкале «Избегание»

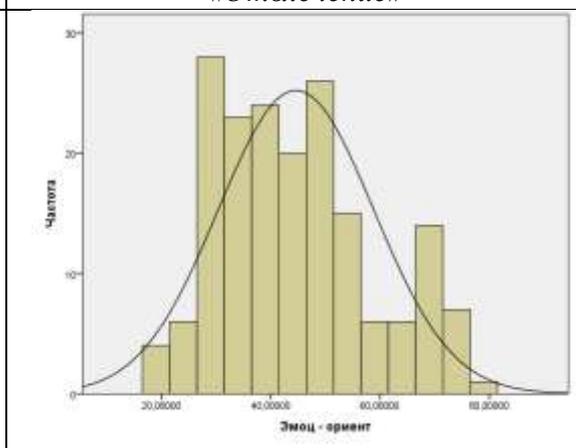


Рис 15д Распределение баллов по шкале «Эмоционально-ориентированные стратегии»

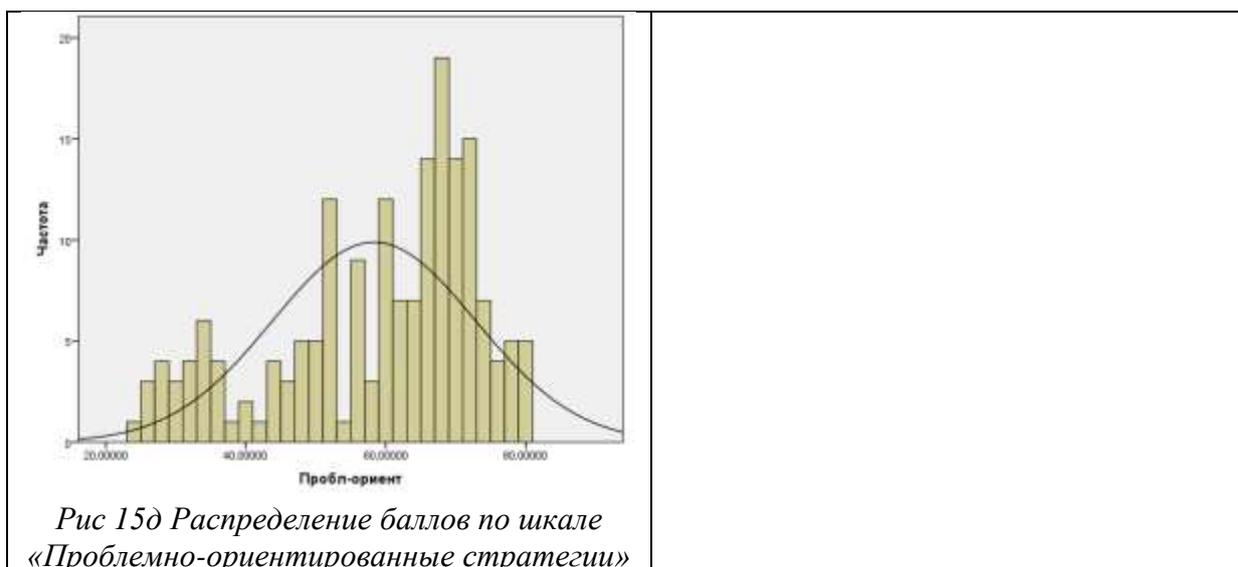


Рис. 15. Распределение баллов по отдельным шкалам копинг - стратегий

### **Описание полученных данных – субъективное экономическое благополучие**

Полученные в результате исследования данные по общему уровню субъективного экономического благополучия, а также по отдельным шкалам были также сравнены по показателям: пол, возраст, уровень образования, уровень дохода, а также был проведен анализ распределения данных.

#### Сравнение по полу:

Таблица 10.

#### Соотношение показателей СЭБ в двух группах

Шкала	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Оптимизм	Муж.	18,55	4,11	U=3281, p=0,978
	Жен.	18,91	3,69	
Адекватность дохода	Муж.	13,88	2,70	U=3097,5, p=0,538
	Жен.	14,16	2,62	
Благосостояние	Муж.	13,27	1,76	U=3113, p=0,567
	Жен.	13,48	1,69	
Финансовая депривированность	Муж.	18,59	2,95	U=3011,5, p=0,372
	Жен.	19,03	2,60	
Экономическая тревожность	Муж.	14,67	3,49	U=2760,5, p=0,091
	Жен.	15,64	3,57	
Общий	Муж.	78,96	12,81	U=2966, p=0,304
	Жен.	81,22	11,06	

Как видно из таблицы 10, уровень субъективного экономического благополучия у мужчин и женщин не различается.

Сравнение по возрасту и образованию:

При сопоставлении возраста и образования с показателями субъективного экономического благополучия не было получено ни одной значимой корреляции (на уровне  $p > 0,1$ ).

Сравнение по уровню дохода

Сравнение выраженности субъективного экономического благополучия у испытуемых с разным уровнем доходов с помощью критерия Краскалла-Уоллиса показало субзначимое различие только по одной шкале – «Экономическая тревожность (хи-квадрат=10,051,  $p=0,074$ ). Это обусловлено в основном высокими показателями экономической тревожности в группах с высоким доходом, что видно на рисунке:

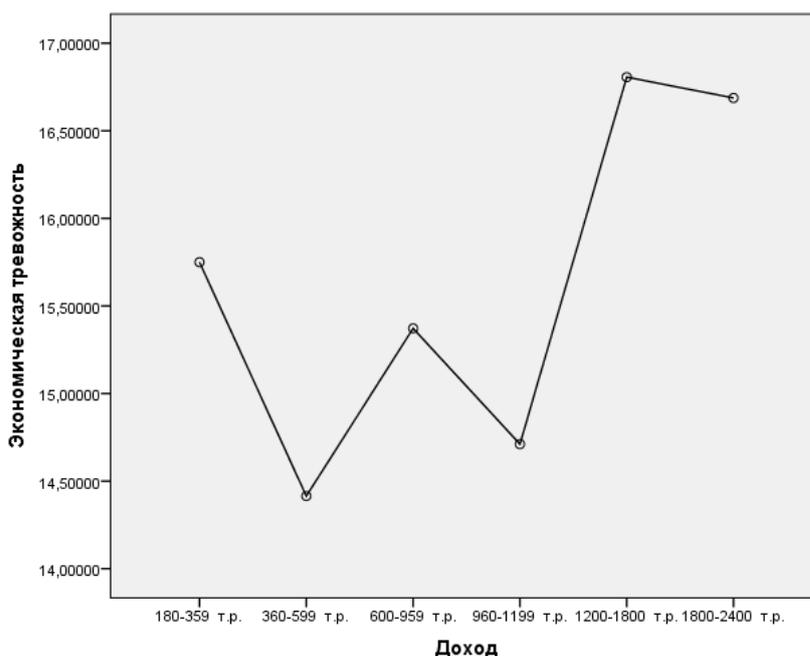


Рис. 16. Соотношение шкалы «тревожность» и уровня дохода

Если говорить об общем уровне СЭБ, хоть там и нет значимого влияния фактора доход на СЭБ, можно отметить, что она повышается с ростом уровня дохода, но резко падает в группе испытуемых с максимальным доходом, как видно на рисунке 17:

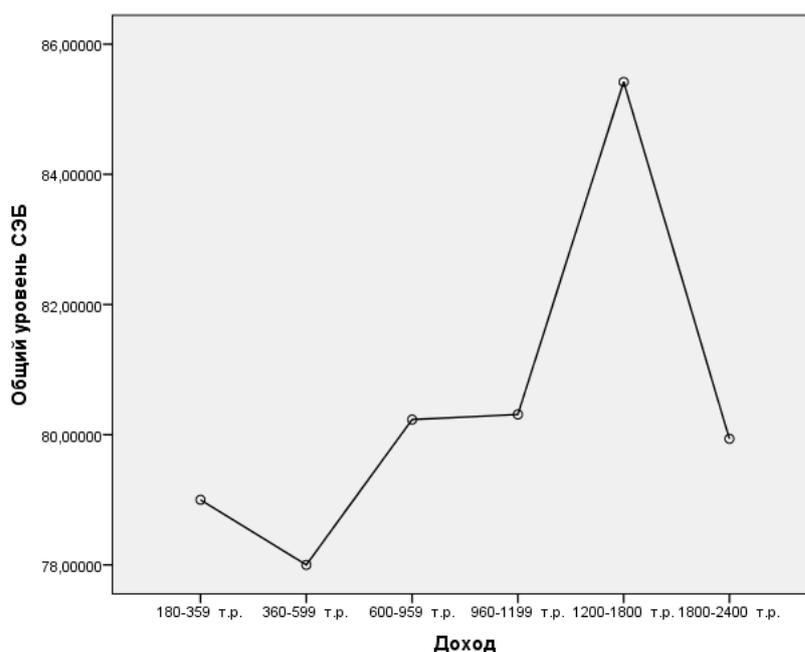


Рис. 17. Соотношение общего уровня СЭБ и уровня дохода

### Анализ распределения СЭБ:

Сопоставление распределение баллов по шкалам опросника СЭБ с нормальным с помощью критерия Колмогорова-Смирнова показало, что распределение ненормально по всем шкалам (на уровне  $p < 0,02$  во всех случаях), кроме общего балла ( $p = 0,387$ ). Распределения по отдельным шкалам приведены на рисунке 18 (а, б, в, г, д, е).

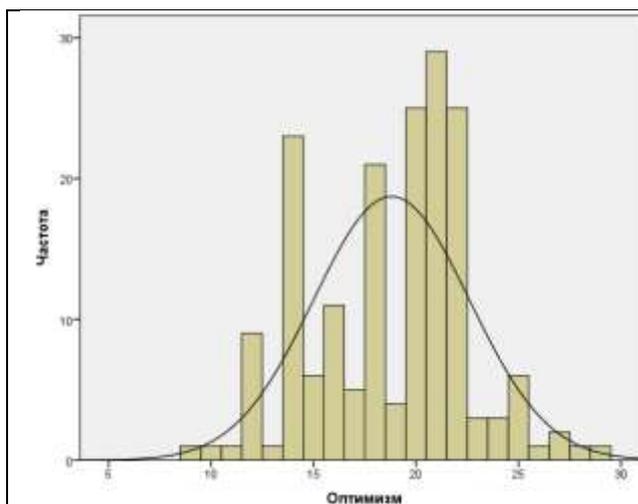


Рис 18а Распределение баллов по шкале «Оптимизм»

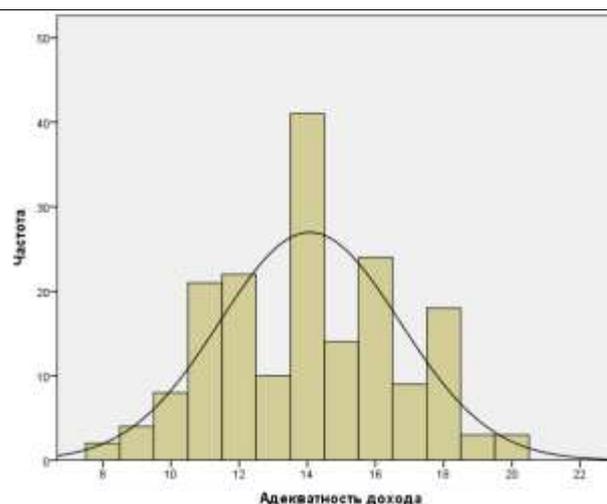


Рис 18б Распределение баллов по шкале «Адекватность дохода»

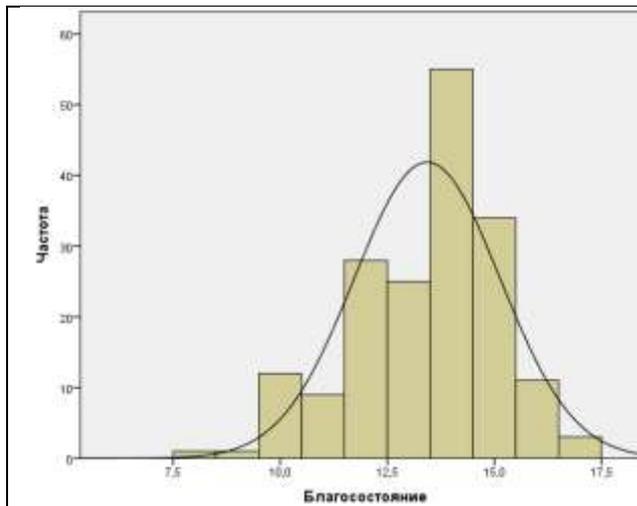


Рис. 18в Распределение баллов по шкале «Благополучие»

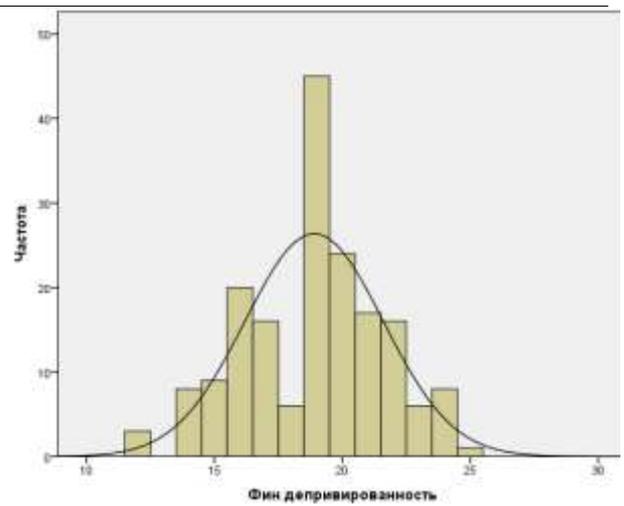


Рис 18г Распределение баллов по шкале «Финансовая депривированность»

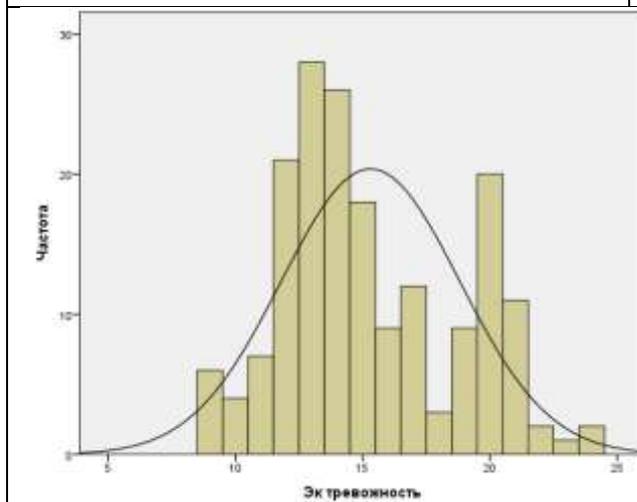


Рис 18д Распределение баллов по шкале «Экономическая тревожность»

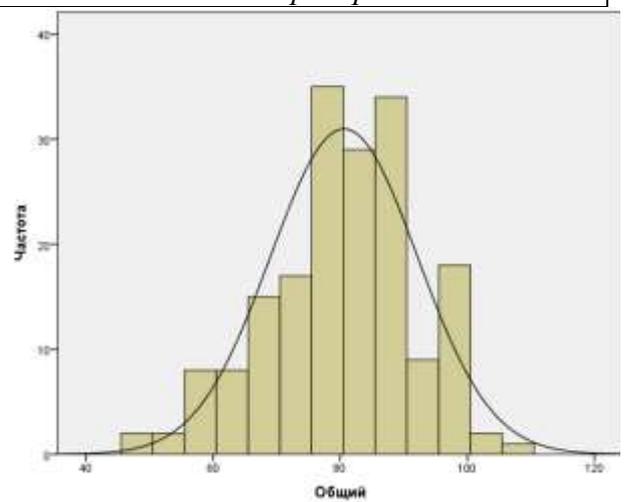


Рис 18е Распределение общего балла СЭБ

Рисунок 18. Распределение баллов по шкалам СЭБ

Как видно из рисунков 18 (а, б, в, г, д, е), распределение по всем шкалам СЭБ отличается от нормального, кроме общего уровня СЭБ ( $p=0,387$ ).

### 3.1 Анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и показателей саморегуляции

Для решения задачи оценки взаимосвязи эмоционального интеллекта, измеренного с помощью методики The Mayer-Salovey-Caruso-Emotional-Intelligence-Tests (в дальнейшем – MSCEIT) с показателями уровня саморегуляции, полученными с помощью опросника «Стилевая саморегуляция поведения человека», в дальнейшем ССП-98, был проведён корреляционный анализ. Так как распределение многих показателей отличались от нормального (по критерию Колмогорова-Смирнова), был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена, устойчивый к отклонениям от нормального распределения. Корреляции шкал опросников MSCEIT и ССП-98 приведены в таблице 11.

Таблица 11.  
Корреляции шкал опросников MSCEIT и ССП-98

Шкалы ССП-98	Планирование	Программирование	Моделирование	Оценка результата	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень
Идентификация эмоций	$r=0,113$	$r=0,264^{***}$	$r=0,219^{**}$	$r=0,277^{***}$	$r=0,392^{***}$	$r=0,229^{**}$	$r=0,349^{***}$
Использование эмоций в решении проблем	$r=0,041$	$r=0,148^*$	$r=0,132$	$r=0,256^{**}$	$r=0,285^{***}$	$r=0,137$	$r=0,213^{**}$
Понимание и анализ эмоций	$r=0,038$	$r=0,087$	$r=0,102$	$r=0,147^*$	$r=0,163^*$	$r=0,050$	$r=0,104$
Сознательное управление эмоциями	$r=0,219^{**}$	$r=0,244^{**}$	$r=0,265^{***}$	$r=0,183^*$	$r=0,219^{**}$	$r=0,087$	$r=0,262^{***}$
Общий балл	$r=0,137$	$r=0,277^{***}$	$r=0,257^{**}$	$r=0,372^{***}$	$r=0,473^{***}$	$r=0,241^{**}$	$r=0,391^{***}$

\* Корреляция значима на уровне  $p < 0.05$  (2-сторон.).

\*\* Корреляция значима на уровне  $p < 0.01$  (2-сторон.).

\*\*\* Корреляция значима на уровне  $p < 0.001$  (2-сторон.)

Как видно из таблицы 11, общий балл по эмоциональному интеллекту значимо коррелирует со всеми показателями ССП-98, кроме шкалы «Планирование». То есть, чем выше эмоциональный интеллект, тем в большей степени выражена как общая саморегуляция, так и все измеряемые составляющие. Исключение составляет шкала «Планирование», которая также имеет слабую положительную, но незначимую корреляцию с эмоциональным интеллектом.

**Если рассматривать корреляции отдельных шкал эмоционального интеллекта, то можно отметить следующее:**

- По шкале **«Идентификация эмоций»** наблюдаются достаточно высокие положительные корреляции со всеми шкалами ССП-98 за исключением шкал «Планирования»;
- Уровень **«Использования эмоций в решении проблем»** значимо положительно коррелирует со шкалами «Гибкость», «Оценка результатов» и «Программирование» (в порядке убывания коэффициентов корреляций);
- **«Понимание и анализ эмоций коррелируют»** с показателями саморегуляции слабее остальных параметров эмоционального интеллекта. Умеренные (значимые на уровне  $p < 0,05$ ) положительные корреляции были получены только со шкалами «Гибкость» и «Оценка результата»;
- Баллы по шкале **«Сознательное управление эмоциями»** достаточно сильно связаны с уровнем всех показателей саморегуляции, кроме шкалы «Самостоятельность».

Для более подробной оценки влияния эмоционального интеллекта на саморегуляцию были выделены **группы сравнения, различающиеся по уровню эмоционального интеллекта**. Для выделения этих групп был

рассчитан средний показатель - стандартное отклонение общего эмоционального интеллекта во всей выборке.

Среднее значение составило **103,27 баллов** при стандартном отклонении **11,78**. На основании этих данных были выделены две контрастные группы.

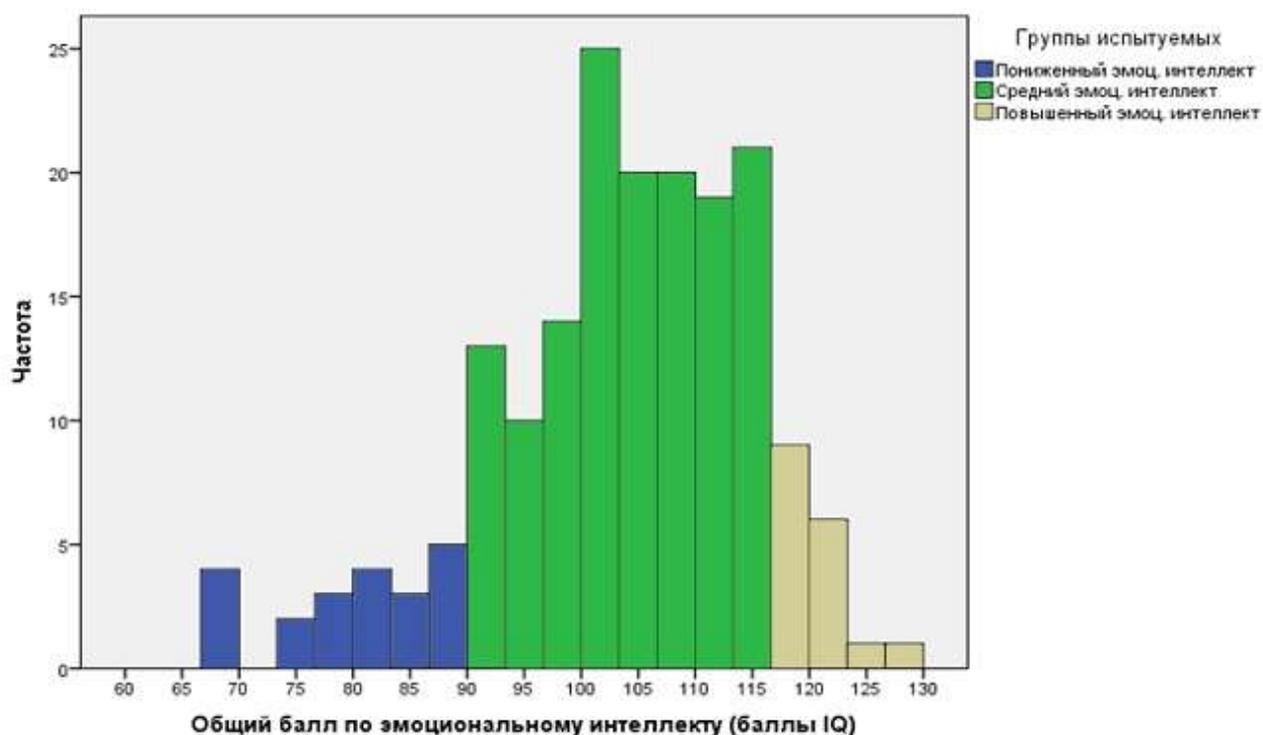
В **первую группу** вошли те испытуемые, уровень эмоционального интеллекта которых оказался ниже среднего по выборке более чем на одно стандартное отклонение (то есть, меньше **91,5 баллов**). В эту группу с **пониженным эмоциональным интеллектом** вошло **27 испытуемых** со средним показателем интеллектом 82,4 балла.

Во **вторую контрастную группу** вошли испытуемые, у которых эмоциональный интеллект превышал средний по выборке больше, чем на одно стандартное отклонение (то есть, оказался выше **115 баллов**). Размер этой группы испытуемых с **повышенным эмоциональным интеллектом** составил **26 человек** (при среднем показателе эмоционального интеллекта 118,7 баллов).

Остальные **127 испытуемых** были отнесены к **группе со средним эмоциональным интеллектом**, среднее значение 104,5 балла.

Графически выделение трех групп изображено на рисунке 19.

- **Пониженный эмоциональный интеллект – 27 испытуемых**
- **Средний эмоциональный интеллект – 127 испытуемых**
- **Повышенный эмоциональный интеллект – 26 испытуемых**



*Рис. 19. Отображение выделенных групп с различным уровнем эмоционального интеллекта на выборочном распределении.*

Следует отметить, что попадание испытуемых в крайние группы не означает отклонения от нормы, а лишь только относительное повышение или понижение эмоционального интеллекта в рамках вариаций в пределах нормативной выборки.

Далее были рассчитаны средние показатели по шкалам опросника ССП-98 отдельно для каждой группы. Результаты представлены в таблице 12 и на рисунках 20 и 21. Для статистической оценки различий между выделенными группами был использован непараметрический критерий Крускалла-Уоллиса для сравнения нескольких независимых выборок. Результаты анализа приведены в последней строке таблицы 12.

Таблица 12.  
Соотношение показателей саморегуляции в группах с разным уровнем  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.

Группа испытуемых	Планиро вание	Програ ммиров ание	Модели рование	Оценка результ ата	Гибкост ь	Самостоят ельность	Общий уровень
Пониженный ЭИ	5,11	4,93	5,41	5,11	5,67	5,11	27,0
Средний ЭИ	6,12	6,46	5,89	6,08	6,65	5,68	31,4
Повышенный ЭИ	5,73	6,23	7,00	6,54	7,31	5,65	32,6
Значимость различий между группами (по критерию Крускалла- Уоллиса)	p=0.085	p<0.001	p=0.001	p=0.001	p=0.007	p=0.242	p=0,012

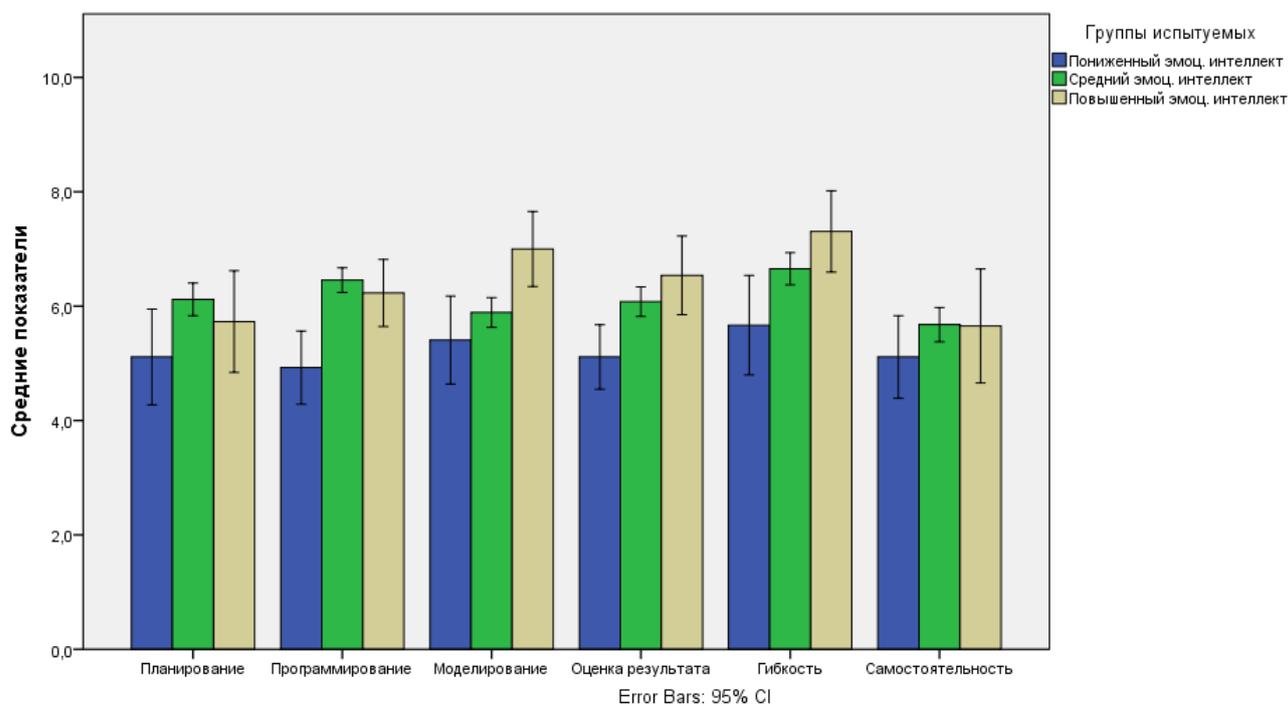


Рис. 20. Соотношение показателей саморегуляции в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта.

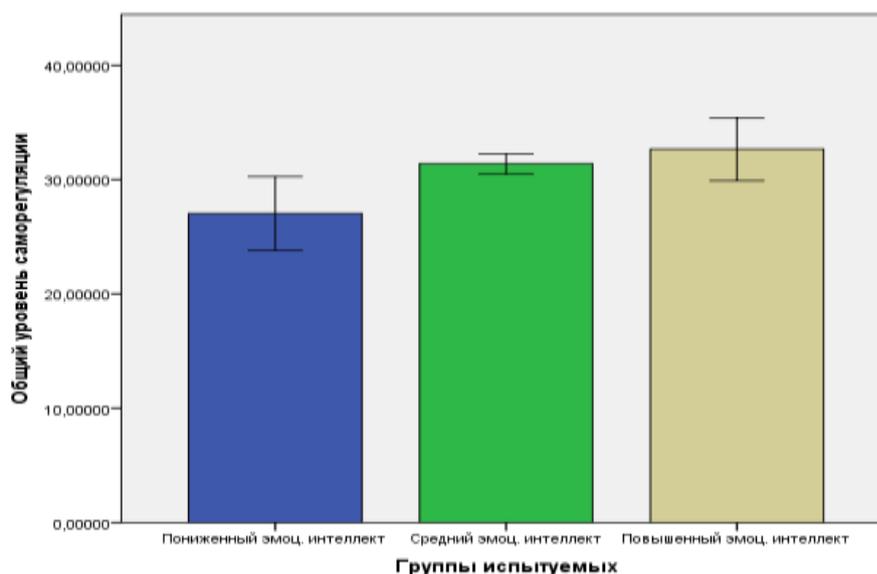


Рис. 21. Соотношение показателей общего уровня стрессоустойчивости в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Как видно из таблицы 12 и рисунков 20 и 21, по результатам анализа значимые различия между группами с различным уровнем эмоционального интеллекта обнаружались по шкалам «Программирование», «Моделирование» и «Гибкость». Также субзначимые различия наблюдаются по шкале «Планирование».

Также было проверены значимости попарных различий между группами по каждой из шкал (по критерию Манна-Уитни с поправкой Бонферрони для множественных сравнений). Результаты приведены в таблице 13.

Таблица 13.  
Значимость различий между группами с различным уровнем эмоционального интеллекта

Группа испытуемых	Планирование	Программирование	Моделирование	Оценка результата	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень
Пониженный – средний ЭИ	p=0,079	<b>p&lt;0,001</b>	p=0,306	<b>p=0,006</b>	p=0,074	p=0,258	<b>p=0,021</b>
Пониженный – высокий ЭИ	p=0,718	<b>p=0,013</b>	<b>p=0,010</b>	<b>p=0,004</b>	<b>p=0,018</b>	p=0,874	<b>p=0,03</b>
Средний – повышенный ЭИ	p=1,000	p=1,000	<b>p=0,004</b>	p=0,245	p=0,135	p=1,000	p=1,000

\*(полужирным выделены значимые различия)

Таким образом, дополнительные парные сравнения показателей по группам показали:

- группа с **пониженным** эмоциональным интеллектом отличается от группы с **высоким** эмоциональным интеллектом по шкалам «Программирование», «Моделирование», «Оценка результата» и «Гибкость»
- группа с **пониженным** эмоциональным интеллектом отличается от группы со **средним** эмоциональным интеллектом по шкалам «Программирование» и «Оценка результата»
- группы со **средним** и **повышенным** уровнем эмоционального интеллекта значительно различаются между собой только по шкале «Моделирование»
- По **общему уровню саморегуляции** были получены значимые различия между группами: **пониженный** и **средний** ЭИ и **пониженный** и **повышенный** ЭИ.

Эти результаты позволяют заключить, что различия между группами обусловлены, в первую очередь, невысокими показателями в группе со сниженным эмоциональным интеллектом.

Также следует отметить, что по шкалам «Планирование» и «Моделирование» максимальный средний балл набрали испытуемые со средним эмоциональным интеллектом, в то время как по остальным шкалам максимальный балл наблюдается у испытуемых с высоким эмоциональным интеллектом, а по шкале «Самостоятельность» группы среднего и высокого интеллекта практически не различаются.

Также были рассчитаны корреляции между шкалами двух анализируемых опросников отдельно в каждой из групп. Результаты приведены в таблице 14.

Таблица 14.

Корреляция между шкалами MSCEIT и ССП-98 в трех группах с  
различным уровнем эмоционального интеллекта

Шкалы КПСС Шкалы MSCEIT	Группа испытуем ых	Планиро вание	Програм мирован ие	Моделир о-вание	Оценка результата	Гибкость	Самостоя- тельность	Общий уровень
Иденти фикация эмоций	Низкий уровень ЭИ	r=0,338	r=0,369	r=0,011	r=0,308	r=0,242	r=0,157	r=0,308
	Средний уровень ЭИ	r=0,055	r=0,128	r=0,049	<b>r=0,193*</b>	<b>r=0,410***</b>	<b>r=0,251***</b>	r=0,347***
	Высокий уровень ЭИ	r=-0,313	r=0,026	r=0,067	r=-0,248	r=-0,070	r=0,145	r=-0,232
Используй вание эмоций в решении проблем	Низкий уровень ЭИ	r=-0,094	r=-0,059	r=0,046	r=-0,215	r=-0,084	r=0,063	r=-0,048
	Средний уровень ЭИ	r=-0,050	r=0,062	r=-0,004	<b>r=0,216*</b>	<b>r=0,317***</b>	r=0,112	r=-0,204*
	Высокий уровень ЭИ	r=0,189	r=-0,015	r=-0,049	r=-0,111	r=-0,160	r=0,032	r=-0,109
Понима ние и анализ эмоций	Низкий уровень ЭИ	r=-0,027	r=-0,193	r=0,139	r=-0,275	r=-0,232	r=-0,219	r=-0,049
	Средний уровень ЭИ	r=0,045	r=0,045	r=-0,106	r=0,090	r=0,140	r=0,071	r=0,082
	Высокий уровень ЭИ	r=-0,164	r=-0,242	r=0,054	r=-0,151	r=-0,169	r=-0,265	r=-0,259
Сознате льное управле ние эмоциям и	Низкий уровень ЭИ	r=0,118	r=0,017	r=0,328	r=0,229	r=0,190	r=0,057	r=0,206
	Средний уровень ЭИ	<b>r=0,194*</b>	r=0,130	r=0,146	r=0,028	r=0,077	r=0,059	r=0,166
	Высокий	r=0,114	r=0,299	r=0,146	r=0,175	r=0,320	r=-0,068	r=0,346

	уровень ЭИ							
Общий балл	Низкий уровень ЭИ	r=0,250	r=0,145	r=0,384*	r=0,111	r=0,057	r=0,038	r=0,278
	Средний уровень ЭИ	r=0,124	<b>r=0,199*</b>	r=0,062	<b>r=0,341***</b>	<b>r=0,622***</b>	<b>r=0,351***</b>	r=-0,504***
	Высокий уровень ЭИ	r=-0,165	r=0,025	r=0,352	r=-0,260	r=-0,120	r=-0,112	r=-0,182

Как видно из таблицы 14, значимые корреляции наблюдаются в основном в группе со средним эмоциональным интеллектом. В группе с пониженным интеллектом единственная значимая корреляция – между общим баллом по эмоциональному интеллекту и шкалой «Моделирование», в группе с высоким эмоциональным интеллектом значимых корреляций нет. Это может быть связано, в частности с небольшими размерами групп с пониженным и повышенным эмоциональным интеллектом.

Выводы по сопоставлению двух параметров (ЭИ и саморегуляции):

Показатели эмоционального интеллекта достаточно тесно связаны с показателями саморегуляции. Коэффициент корреляции общих баллов по двум опросникам составил 0,391, уровень значимости  $p < 0,001$ . Анализ корреляций отдельных шкал показал, что с саморегуляцией наиболее тесно связаны шкалы «Идентификации эмоций» и «Сознательное управление эмоциями». С другой стороны, «Понимание и анализ эмоций» с саморегуляцией связаны довольно слабо.

Выделение групп испытуемых с различным уровнем эмоционального интеллекта позволило, во-первых, подтвердить результаты корреляционного анализа, во-вторых, выделить некоторые нелинейные связи между сравниваемыми параметрами. Так, по результатам сопоставления саморегуляции в трех выделенных группах обнаружено, что

показатели по шкале программирование опросника ССП-98 наиболее высоки у группы со средним эмоциональным интеллектом, а при низком и высоком интеллекте они снижены. В-третьих, попарное сопоставление трех выделенных групп по каждой из шкал опросника ССП-98 показало, что для группы с низким эмоциональным интеллектом характерны сниженные показатели саморегуляции, в то время как в группах со средним и высоким эмоциональным интеллектом наблюдаются, скорее, схожие показатели.

### 3.2 Анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и стратегий совладания в стрессовых ситуациях

Для решения задачи оценки взаимосвязи эмоционального интеллекта и данными о стиле поведения человека в стрессовых ситуациях (копинг-стратегий), полученными с помощью опросника «Поведение в стрессовых ситуациях» в адаптированном варианте Т.Л. Крюковой (в дальнейшем - КПСС), был проведён корреляционный анализ. Также как и при оценке взаимосвязи эмоционального интеллекта и саморегуляции, оценка нормальности распределения полученных данных показала значимые отклонения от нормального распределения (по критерию Колмогорова-Смирнова). В связи с этим использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена, устойчивый к отклонениям от нормального распределения. Корреляции шкал опросников MSCEIT и КПСС приведены в таблице 15.

Таблица 15.

#### Корреляции шкал эмоционального интеллекта и копинг - стратегий

Шкалы КПСС Шкалы MSCEIT	Социальное отвлечение	Отвлечение	Избегание	Эмоционально ориентированный	Проблемно- ориентированный
Идентификация эмоций	$r=-0,152^*$	$r=-0,084$	$r=-0,126$	$r=0,151^*$	$r=0,344^{***}$
Использование эмоций в	$r=-0,138$	$r=-0,167^*$	$r=-0,139$	$r=-0,055$	$r=0,249^{**}$

решении проблем					
Понимание и анализ эмоций	$r=0,038$	$r=0,087$	$r=0,102$	$r=0,147^*$	$r=0,163^*$
Сознательное управление эмоциями	$r=-0,116$	$r=-0,222^{**}$	$r=-0,168^*$	$r=0,000$	$r=0,195^{**}$
Общий балл	$r=-0,123$	$r=-0,166^*$	$r=-0,122$	$r=0,057$	$r=0,346^{***}$

\* Корреляция значима на уровне  $p<0.05$  (2-сторон.).

\*\* Корреляция значима на уровне  $p<0.01$  (2-сторон.).

\*\*\* Корреляция значима на уровне  $p<0.001$  (2-сторон.).

Как видно из таблицы 15, общий уровень эмоционального интеллекта значимо положительно связан с **проблемно-ориентрованным** стилем поведения в сложных ситуациях, то есть высокий эмоциональный интеллект соответствует более высокой выраженности этой стратегии. Также наблюдается небольшая, но значимая на уровне  $p<0,05$  отрицательная корреляция между эмоциональным интеллектом и стилем, ориентированным на избегание («Отвлечение»), можно говорить о достаточно заметной тенденции повышения выраженности этого стиля при снижении эмоционального интеллекта и наоборот.

Если обратиться к корреляциям отдельных компонентов эмоционального интеллекта с выраженностью различных копинг-стратегий, то можно отметить следующее:

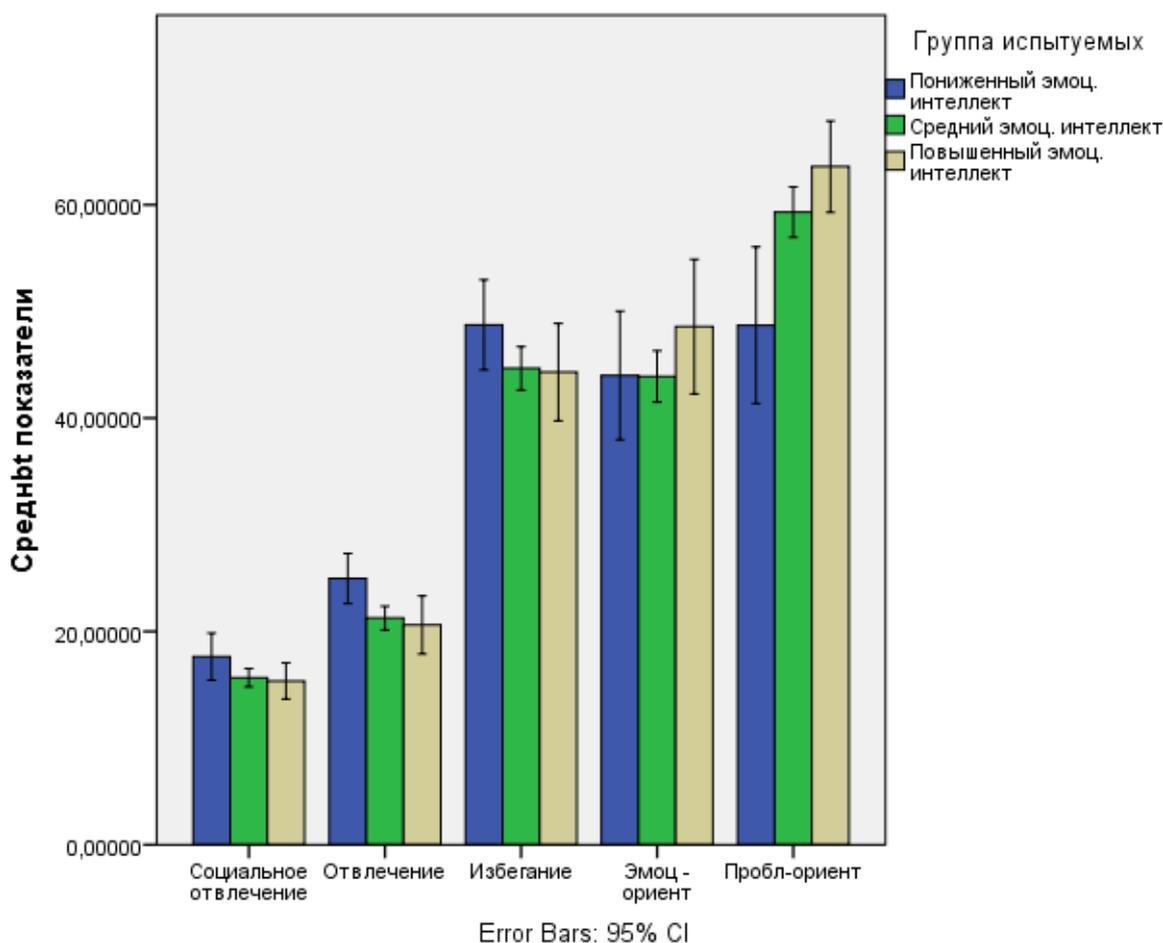
- Уровень способности **идентификации** эмоций положительно связан с **проблемно-ориентированным** и **эмоционально-ориентрованным** стилями поведения и отрицательно – с **социальным отвлечением**.
- Уровень способности **использования** эмоций в решении проблем положительно связан только с **проблемно-ориентированным** стилем.

- **Понимание и анализ эмоций** положительно коррелирует только с **эмоционально-ориентированным** и **проблемно-ориентированным** стилями.
- **Сознательное управление эмоциями** отрицательно связано с выраженностью стилей, направленных на **отвлечение и избегание**, а также положительно – с **проблемно-ориентированным** стилем поведения.

Также как и при анализе взаимосвязи саморегуляции и уровня эмоционального интеллекта, с целью подробной оценки влияния эмоционального интеллекта на выраженность тех или иных копинг-стратегий, были использованы выделенные ранее **группы с разным уровнем эмоционального интеллекта**. Были рассчитаны средние показатели по шкалам опросника КПСС отдельно для каждой группы. Результаты представлены в таблице 16 и на рисунке 22.

Таблица 16.  
Соотношение выраженности копинг-стратегий в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Группа испытуемых	Социальное отвлечение	Отвлечение	Избегание	Эмоционально-ориентированный	Проблемно-ориентированный
Пониженный ЭИ	17,6	25,0	48,7	44,0	48,7
Средний ЭИ	15,7	21,3	44,7	43,9	59,3
Повышенный ЭИ	15,3	20,6	44,3	48,6	63,6
Значимость различий между группами (по критерию Крускала-Уоллиса)	p=0,176	p=0,012	p=0,176	p=0,450	p=0,009



*Рис. 22. Соотношение выраженности копинг-стратегий в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта.*

Статистический анализ, проведенный с помощью критерия Крускала-Уоллиса, показал, что значимые различия между группами наблюдаются по шкале отвлечения и проблемно-ориентированного стиля совладания с проблемными ситуациями.

В случае отвлечения это обусловлено тем, что группа с пониженным эмоциональным интеллектом демонстрирует более высокую выраженность данной стратегии по сравнению с двумя остальными. При этом группы со средним и высоким эмоциональным интеллектом практически не различаются.

Степень выраженности проблемно-ориентированного стиля растет прямо пропорционально уровню эмоционального интеллекта: чем выше эмоциональный интеллект, тем выше выраженность этой стратегии.

Также было проверены значимости попарных различий между группами по каждой из шкал (по критерию Манна-Уитни с поправкой Бонферрони для множественных сравнений). Результаты приведены в таблице 17.

Таблица 17.

Значимость различий по шкалам копинг - стратегий между группами с различным уровнем эмоционального интеллекта

Сравниваемые группы	Социальное отвлечение	Отвлечение	Избегание	Эмоционально ориентированный	Проблемно-ориентированный
Пониженный – средний ЭИ	p=0,227	<b>p=0,013</b>	p=0,236	P=1,000	<b>p=0,024</b>
Пониженный – высокий ЭИ	p=0,336	<b>p=0,050</b>	p=0,331	p=0,844	<b>p=0,021</b>
Средний – повышенный ЭИ	p=1,000	p=1,000	p=1,000	p=0,710	p=0,648

(полужирным выделены значимые различия)

Попарное сравнение групп между собой показало:

- группы со **средним** и **повышенным** уровнем эмоционального интеллекта не различаются между собой ни по одной из шкал опросника КПСС.
- группа с **пониженным** уровнем эмоционального интеллекта по сравнению с группой с ними демонстрирует значимо высокие показатели по шкале «**Отвлечение**» и значимо более низкие – по шкале «**Проблемно-ориентированный стиль**» (на уровне  $p < 0,05$  по критерию Манна-Уитни с поправкой Бонферрони).

Также были рассчитаны корреляции между шкалами сравниваемых опросников в трех группах по уровню эмоционального интеллекта. Результаты представлены в таблице 18.

Таблица 18.

## Корреляции шкал опросников MSCEIT и КПСС в трех группах

Шкалы КПСС	Группа испытуемых	Социальное отвлечение	Отвлечение	Избегание	Эмоционально ориентированный	Проблемно-ориентированный
Идентификация эмоций	Низкий ЭИ	$r=-0,071$	$r=0,099$	$r=-0,129$	$r=0,240$	<b><math>r=0,625^{***}</math></b>
	Средний ЭИ	$r=-0,080$	$r=0,029$	$r=-0,060$	$r=0,111$	<b><math>r=0,223^*</math></b>
	Высокий ЭИ	$r=0,032$	$r=0,223$	$r=0,266$	$r=0,352$	$r=0,067$
Использование эмоций в решении проблем	Низкий ЭИ	$r=-0,259$	$r=-0,341$	<b><math>r=-0,408^*</math></b>	$r=-0,147$	$r=0,006$
	Средний ЭИ	$r=-0,040$	$r=-0,076$	$r=-0,031$	$r=-0,158$	<b><math>r=0,211^*</math></b>
	Высокий ЭИ	$r=-0,373$	$r=0,020$	$r=-0,247$	$r=-0,044$	$r=-0,028$
Понимание и анализ эмоций	Низкий ЭИ	$r=0,136$	$r=-0,066$	$r=0,319$	$r=0,042$	$r=-0,055$
	Средний ЭИ	$r=0,040$	$r=0,170$	$r=0,143$	$r=0,025$	$r=-0,036$
	Высокий ЭИ	$r=-0,107$	$r=-0,268$	$r=-0,311$	$r=0,164$	$r=-0,229$
Сознательное управление эмоциями	Низкий ЭИ	$r=-0,338$	$r=0,343$	$r=0,075$	$r=0,022$	$r=0,105$
	Средний ЭИ	$r=-0,074$	<b><math>r=-0,254^{**}</math></b>	<b><math>r=-0,192^*</math></b>	$r=-0,095$	$r=0,122$
	Высокий ЭИ	$r=0,067$	$r=-0,045$	$r=0,093$	$r=0,274$	$r=-0,030$
Общий балл	Низкий ЭИ	$r=-0,206$	$r=-0,080$	$r=-0,165$	$r=0,228$	<b><math>r=0,519^{**}</math></b>
	Средний ЭИ	$r=-0,053$	$r=-0,032$	$r=-0,052$	$r=-0,047$	<b><math>r=0,331^{***}</math></b>
	Высокий ЭИ	$r=-0,065$	$r=0,232$	$r=0,025$	<b><math>r=0,444^*</math></b>	$r=-0,045$

\* Корреляция значима на уровне  $p<0.05$  (2-сторон.).

\*\* Корреляция значима на уровне  $p<0.01$  (2-сторон.).

\*\*\* Корреляция значима на уровне  $p<0.001$  (2-сторон.).

Как видно из таблицы 18, внутригрупповые корреляции между результатами MSCEIT и КПСС достаточно слабы.

- В группе с **пониженным эмоциональным интеллектом** значимые корреляции наблюдаются между показателями по шкале «Идентификация эмоций» и **проблемно-ориентированной стратегией**, между «Использованием эмоций в решении проблем» и стратегией **избегания** и между **общим уровнем эмоционального интеллекта** и **проблемно-ориентированной стратегией**.
- В группе со **средним эмоциональным интеллектом** значимые корреляции наблюдаются между показателями по шкалам «Идентификация эмоций», «Использование эмоций в решении проблем» и **проблемно-ориентированной стратегией**, а также

отрицательная корреляция между шкалой «Сознательное управление эмоциями» и выраженностью стратегий **отвлечения и избегания**.

- В группе с высоким эмоциональным интеллектом единственная значима корреляция есть между **общим уровнем эмоционального интеллекта** и выраженностью **эмоционально-ориентированной стратегией**

#### Выводы по сопоставлению стратегий поведения в стрессовых ситуациях и уровня ЭИ

Уровень эмоционального интеллекта в целом оказывается связан только с некоторыми с оцениваемыми стратегиями поведения в стрессовых ситуациях. К ним относятся проблемно ориентированная стратегия (положительная корреляция с общим баллом по MSCEIT 0,346, уровень значимости  $p < 0,001$ ) и отвлечение (отрицательная корреляция - 0,166, уровень значимости  $p = 0,05$ ).

Корреляционный анализ всех шкал двух опросников показал некоторые дополнительные корреляции. В частности, наиболее интересными представляются положительные корреляции выраженности эмоционально ориентированной стратегии с уровнем идентификации эмоций и понимания и анализа эмоций.

Выделение групп с различным уровнем эмоционального интеллекта и сравнения показателей копинг-стратегий в этих трех группах подтверждает результаты корреляционного анализа: значимые различия наблюдаются по шкалам «Отвлечение» и «Проблемно ориентированная стратегия». При этом обнаружено, что группы со средним и высоким интеллектом практически не различаются ни по одной из стратегий, в то время как испытуемые со сниженным эмоциональным интеллектом отличаются более выраженной стратегией отвлечения и менее выраженной проблемно ориентированной стратегией.

### 3.3 Анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и показателей субъективного экономического благополучия

Для решения задачи оценки взаимосвязи эмоционального интеллекта и уровня субъективного экономического благополучия, оцениваемого с помощью опросника «Субъективное экономическое благополучие» (В.А. Хашченко), в дальнейшем – СЭБ, был проведён корреляционный анализ. Оценка нормальности распределения полученных показателей показала значимые отклонения от нормального распределения (по критерию Колмогорова-Смирнова). В связи с этим при анализе использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена, устойчивый к отклонениям от нормального распределения. Корреляции шкал опросников MSCEIT и СЭБ приведены в таблице 19.

Таблица 19.  
Корреляции шкал опросников MSCEIT и СЭБ

Шкалы СЭБ	Общий балл	Оптимизм	Адекватность дохода	Благосостояние	Финансовая депривированность	Экономическая тревожность
Идентификация эмоций	$r=0,151^*$	$r=0,056$	$r=0,053$	$r=0,056$	$r=0,165^*$	$r=0,194^{**}$
Использование эмоций в решении проблем	$r=0,136$	$r=0,089$	$r=0,017$	$r=0,052$	$r=0,142$	$r=0,129$
Понимание и анализ эмоций	$r=0,125$	$r=-0,011$	$r=0,127$	$r=-0,088$	$r=0,137$	$r=0,173^*$
Сознательное управление эмоциями	$r=0,201^{**}$	$r=0,131$	$r=0,140$	$r=0,088$	$r=0,195^{**}$	$r=0,256^{**}$
Общий балл	$r=0,217^{**}$	$r=0,064$	$r=0,112$	$r=0,016$	$r=0,228^{**}$	$r=0,293^{**}$

Как видно из таблицы 19, общий уровень эмоционального интеллекта значимо положительно коррелирует с общим уровнем экономического благополучия, с показателями финансовой депривированности и экономической тревожностью.

Анализ корреляций различных компонентов эмоционального интеллекта и показателей субъективного экономического благополучия показывает следующее:

- Уровень способности **идентификации эмоций** положительно связан с **общим баллом по экономическому благополучию**, а также с **финансовой депривированностью** и **экономической тревожностью**.
- Уровень способности **использования эмоций в решении проблем** не коррелирует значимо ни с одним из показателей субъективного экономического благополучия.
- «**Понимание и анализ эмоций**» положительно коррелирует только с **экономической тревожностью**.
- Шкала «**Сознательное управление эмоциями**» также, как и «**Идентификация эмоций**», положительно связана с **общим баллом по экономическому благополучию**, а также с **финансовой депривированностью** и **экономической тревожностью**.

Был проведен дополнительный анализ соотношения показателей субъективного экономического благополучия в трех выделенных ранее группах испытуемых с разным уровнем эмоционального интеллекта. Были рассчитаны средние показатели по шкалам опросника СЭБ отдельно для каждой группы.

Результаты представлены в таблице 20 и на рисунках 23 и 24.

Таблица 20.

Соотношение субъективного экономического благополучия в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Группа испытуемых	Общий балл	Оптимизм	Адекватность дохода	Благосостояние	Финансовая депривированность	Экономическая тревожность
Пониженный ЭИ	76,0	18,3	13,1	13,0	17,7	13,9
Средний ЭИ	80,7	18,5	14,3	13,6	18,9	15,4

Повышенный ЭИ	85,0	20,7	14,2	13,2	20,0	16,6
Значимость различий между группами (по критерию Крускалла-Уоллиса)	p=0,020	p=0,049	p=0,145	p=0,290	p=0,007	p=0,028

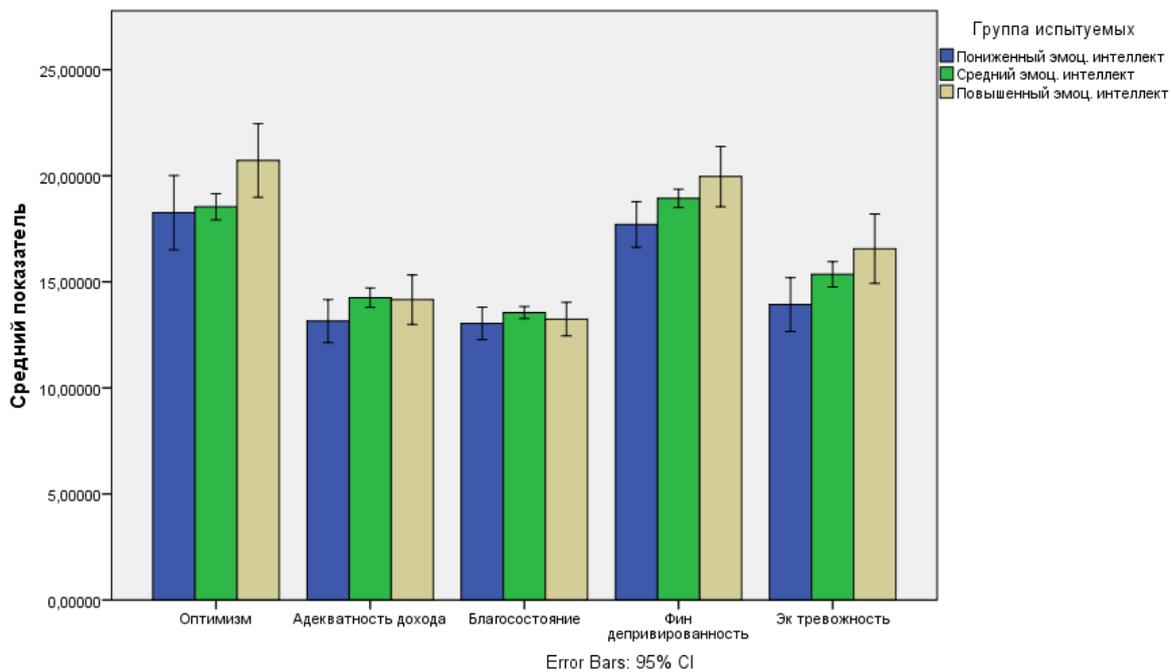


Рис. 23. Соотношение шкал субъективного экономического благополучия в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта.

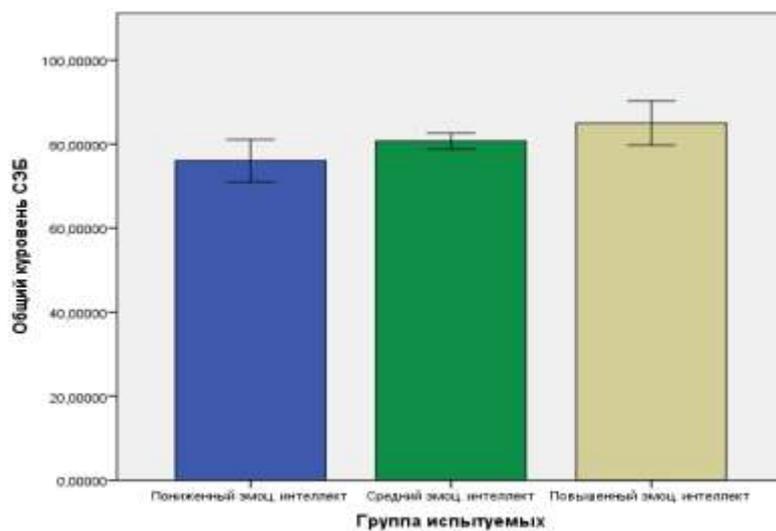


Рис.24. Соотношение общего уровня субъективного экономического благополучия в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Полученные данные свидетельствуют о том, что выделенные группы различаются по уровню общего субъективного экономического благополучия. Также получены значимые отличия по уровню **оптимизма** (в основном за счет больших показателей по этому параметру у испытуемых с высоким эмоциональным интеллектом) и по уровню **финансовой депривированности и экономической тревожности** (в этих двух случаях рост эмоционального интеллекта влечет за собой увеличение сравниваемых параметров).

Также было проверены значимости попарных различий между группами по каждой из шкал (по критерию Манна-Уитни с поправкой Бонферрони для множественных сравнений). Результаты приведены в таблице 21.

Таблица 21.  
Значимость различий СЭБ между группами с различным уровнем  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Группа испытуемых	Общий балл	Оптимизм	Адекватность дохода	Благосостояние	Финансовая депривированность	Экономическая тревожность
Пониженный – средний ЭИ	p=0,233	p=1,000	p=0,144	p=0,444	p=0,056	p=0,096
Пониженный – высокий ЭИ	<b>p=0,033</b>	p=0,178	p=0,602	p=1,000	<b>p=0,028</b>	<b>p=0,046</b>
Средний – повышенный ЭИ	p=0,148	<b>p=0,047</b>	p=1,000	p=1,000	p=0,135	p=0,558

(полужирным выделены значимые различия)

Дополнительное попарное сравнение показало:

- Группа с **пониженным эмоциональным интеллектом** отличается от группы с **повышенным эмоциональным интеллектом** по шкале **финансовой депривированности** и субзначимо - по **экономической тревожности** и общему баллу **субъективного финансового благополучия**.
- Группы с **пониженным** и **средним** эмоциональным интеллектом различаются только на уровне тенденции по шкале **финансовой депривированности**.

- Группы со **средним** и **повышенным** интеллектом значимо различаются по уровню **оптимизма**.

Также были рассчитаны корреляции между шкалами сравниваемых опросников в трех группах по уровню эмоционального интеллекта.

Результаты представлены в таблице 22.

Таблица 22.  
Корреляции шкал шкал MSCEIT и СЭБ в трех группах

Шкалы СЭБ	Группа испытуемых	Общий балл	Оптимизм	Адекватность дохода	Благосостояние	Финансовая депривированность	Экономическая тревожность
Идентификация эмоций	Низкий ЭИ	<b>r=0,513**</b>	<b>r=0,394*</b>	r=0,311	<b>r=0,655***</b>	<b>r=0,467*</b>	<b>r=0,553**</b>
	Средний ЭИ	r=-0,064	r=-0,100	r=-0,093	r=-0,051	r=-0,060	r=0,039
	Высокий ЭИ	r=0,254	r=0,085	r=0,177	r=0,151	r=0,132	r=0,253
Использование эмоций в решении проблем	Низкий ЭИ	r=0,037	r=0,203	r=-0,135	r=-0,003	r=0,054	r=0,150
	Средний ЭИ	r=0,061	r=0,032	r=-0,041	r=0,021	r=0,047	r=0,046
	Высокий ЭИ	r=-0,010	r=-0,180	r=0,089	r=0,204	r=-0,069	r=-0,004
Понимание и анализ эмоций	Низкий ЭИ	r=0,103	r=0,107	r=0,169	r=0,119	r=0,123	r=-0,022
	Средний ЭИ	r=0,018	<b>r=-0,190*</b>	r=0,115	r=-0,143	r=0,021	r=0,157
	Высокий ЭИ	r=-0,030	r=0,175	r=-0,043	r=-0,037	r=0,020	r=-0,277
Сознательное управление эмоциями	Низкий ЭИ	r=0,167	r=0,265	r=0,117	r=-0,087	r=0,291	r=0,026
	Средний ЭИ	r=0,148	r=0,027	r=0,154	r=0,170	r=0,104	<b>r=0,254**</b>
	Высокий ЭИ	r=0,066	r=0,311	r=-0,172	r=-0,200	r=0,126	r=-0,056
Общий балл	Низкий ЭИ	<b>r=0,522**</b>	<b>r=0,507**</b>	r=0,292	<b>r=0,581***</b>	<b>r=0,606***</b>	<b>r=0,519**</b>
	Средний ЭИ	r=0,073	r=-0,138	r=0,044	r=-0,035	r=0,055	<b>r=0,262**</b>
	Высокий ЭИ	r=0,119	r=0,213	r=-0,031	r=0,029	r=0,078	r=-0,109

\* Корреляция значима на уровне  $p < 0.05$  (2-сторон.).

\*\* Корреляция значима на уровне  $p < 0.01$  (2-сторон.).

\*\*\* Корреляция значима на уровне  $p < 0.001$  (2-сторон.).

Из таблицы 12 видно, что значимые корреляции между показателями MSCEIT и СЭБ наблюдаются, прежде всего, в группе с **пониженным эмоциональным интеллектом** между показателями «Идентификация эмоций» и **общего уровня эмоционального интеллекта** и всеми шкалами СЭБ, кроме «Адекватность дохода»

В группе со **средним интеллектом** получена значимая отрицательная корреляция – между показателем «Понимания и анализа эмоций» и **Оптимизмом**, а также положительная – между **экономической тревожностью** и шкалой «Сознательное управление эмоциями».

### Выводы по сопоставлению субъективного экономического благополучия и эмоционального интеллекта.

В целом субъективное экономическое благополучие связано с уровнем развития эмоционального интеллекта.

**Общий уровень эмоционального интеллекта** положительно коррелирует с **уровнем финансовой депривацией** (коэффициент корреляции 0,228,  $p < 0.01$ ) и с **уровнем экономической тревожности** (коэффициент корреляции 0,293, уровень значимости  $p < 0,01$ ).

Также получена положительная корреляция между **общими баллами** по обеим методикам, однако она в основном обусловлена описанными выше корреляциями двух шкал.

Корреляции общего уровня эмоционального интеллекта с двумя упомянутыми выше шкалами СЭБ (с **уровнем финансовой депривацией** и с **уровнем экономической тревожности**) обусловлены в основном корреляциями шкал, оценивающих **идентификацию эмоций** и **сознательное управление эмоциями**.

Сравнение выделенных групп с различным уровнем эмоционального интеллекта, помимо подтверждения результатов корреляционного анализа, показало, что по шкале «**Оптимизм**» методики СЭБ группа с высоким эмоциональным интеллектом опережает две остальные группы.

### **3.4 Анализ взаимосвязи уровня развития эмоционального интеллекта с аспектами регуляции жизни человека в группах «руководители» и «не руководители»**

Данные о распределении баллов по эмоциональному интеллекту в двух группах: руководителей (в дальнейшем – группа Р) и не руководителей (в дальнейшем – группа НР).

На рисунке 25 (а, б) изображено распределение баллов по общему уровню эмоционального интеллекта.

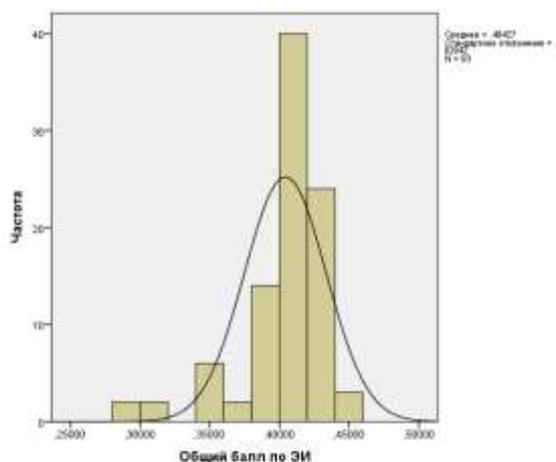


Рисунок 25 а. Распределение общего балла по эмоционального интеллекта в группе Р

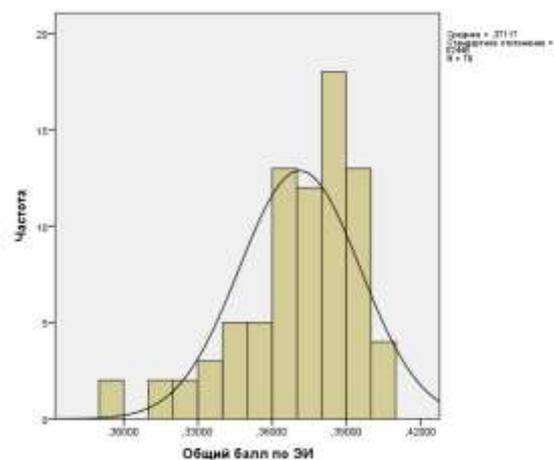


Рисунок 25б. Распределение общего балла по эмоционального интеллекта в группе НР

Из графиков видно, что распределение баллов в обеих группах имеет небольшую левостороннюю асимметрию, более выраженную в группе НР. Сравнение выборочного распределения с нормальным с помощью критерия Колмогорова-Смирнова в группе Р показал незначимое отклонение от нормальности по всем шкалам методики MSCEIT (на уровне  $p > 0,1$ ), а в группе НР значимые отклонения обнаружены только по шкалам «Идентификация эмоций» и по общему баллом.

Распределение баллов по шкалам методики ССП-98 отличается от нормального по всем шкалам, кроме общего балла в обеих группах (на уровне  $p < 0,05$  по критерию Колмогорова-Смирнова).

Распределение баллов, полученных в методике КПСС, напротив, не отличается от нормального по всем шкалам в обеих группах (на уровне  $p > 0,05$ ) за одним исключением – выраженность проблемно-ориентированной стратегии в группе Р ( $p = 0,01$ ).

Наконец, в методике СЭБ в обеих группах распределение общего балла не отличается от нормального ( $p > 0,05$ ), а по всем остальным шкалам – не нормально (на уровне  $p < 0,05$ ).

На основании этих результатов во избежание статистических ошибок, в дальнейшем анализе использовались непараметрические

критерии – критерий Манна-Уитни, а также коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

### 3.4.1 Сравнение показателей эмоционального интеллекта в двух группах испытуемых

Средние значения по шкалам опросника MSCEIT в двух группах испытуемых и результат статистической проверки значимости различий с помощью критерия Манна-Уитни приведены в таблице 23 и на рисунке 26.

Таблица 23.

Соотношение показателей опросника MSCEIT в двух группах

Шкала	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Идентификация эмоций	НР	0,383	0,065	<b>U=1914, p&lt;0,001</b>
	Р	0,432	0,06	
Использование эмоций в решении проблем	НР	0,352	0,044	<b>U=1901, p&lt;0,001</b>
	Р	0,387	0,035	
Понимание и анализ эмоций	НР	0,451	0,046	<b>U=2288, p&lt;0,001</b>
	Р	0,48	0,045	
Сознательное управление эмоциями	НР	0,299	0,032	<b>U=2424, p&lt;0,001</b>
	Р	0,318	0,028	
Общий балл	НР	0,371	0,024	<b>U=1012, p&lt;0,001</b>
	Р	0,404	0,029	

(полужирным выделены значимые различия)

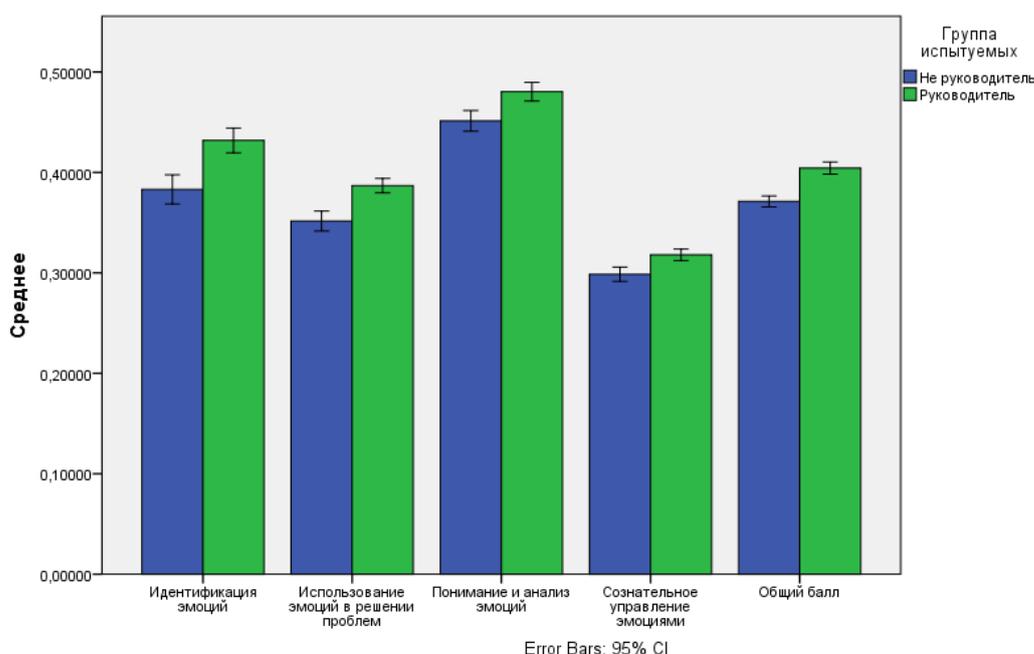


Рис. 26. Средние показатели эмоционального интеллекта в двух группах

Как видно из таблицы 23 и рисунка 26, эмоциональный интеллект значимо ниже в группе НР по сравнению с группой руководителей. Это справедливо как для общей оценки эмоционального интеллекта, так и для всех шкал, входящих в опросник.

### 3.4.2 Сравнение показателей саморегуляции в двух группах испытуемых

Соотношение показателей уровня саморегуляции (по результатам ССП-98) в двух выделенных группах представлено в таблице 24 и рисунках 27 и 28.

Таблица 24.  
Соотношение показателей саморегуляции в двух группах

Шкала	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Планирование	НР	5,759	1,82	U=3184,5, p=0,126
	Р	6,151	1,775	
Программирование	НР	5,886	1,377	<b>U=2684, p=0,002</b>
	Р	6,548	1,418	
Моделирование	НР	5,709	1,545	<b>U=2941, p=0,022</b>
	Р	6,301	1,686	
Оценка результата	НР	5,658	1,431	<b>U=2580, p=0,001</b>
	Р	6,376	1,594	
Гибкость	НР	5,823	1,615	<b>U=1720, p&lt;0,001</b>
	Р	7,441	1,564	
Самостоятельность	НР	5,152	1,672	<b>U=2548, p&lt;0,001</b>
	Р	6,118	1,966	
Общий уровень	НР	28,873	5,628	<b>U=2088, p&lt;0,001</b>
	Р	33,387	6,14	

(полужирным выделены значимые различия)

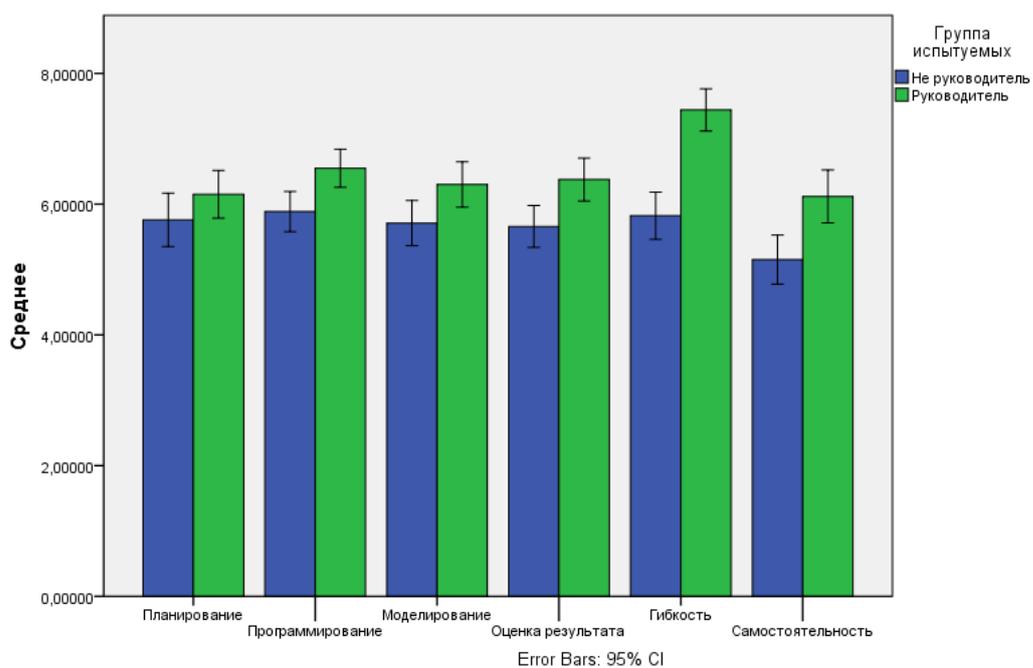


Рис. 27. Средние показатели саморегуляции в двух группах

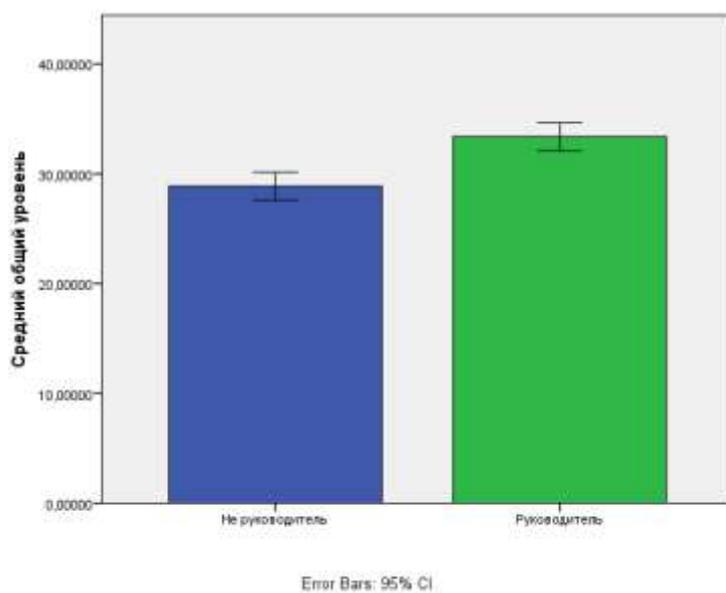


Рис. 28. Средние показатели общего балла саморегуляции в двух группах

Как видно из таблицы 24 и рисунков 27 и 28, по всем показателям саморегуляции группа руководителей опережает группу НР, причем это различие значимо по всем шкалам, кроме «Планирования».

### 3.4.3 Сравнение выраженности различных стратегий поведения в стрессовых ситуациях в двух группах испытуемых

Соотношение средних показателей выраженности различных стратегий поведения в стрессовых ситуациях (по результатам КПСС) в двух выделенных группах представлено в таблице 25 и рисунке 29.

Таблица 25.

Соотношение показателей опросника КПСС в двух группах

Шкала	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Социальное отвлечение	НР	16,329	4,914	U=3267,5, p=0,211
	Р	15,355	4,938	
Отвлечение	НР	22,608	6,651	U=3209,5, p=0,153
	Р	20,86	6,262	
Избегание	НР	46,266	11,657	U=3315,5, p=0,271
	Р	44,108	11,476	
Эмоционально ориентированный	НР	44,557	14,196	U=3437, p=0,467
	Р	43,237	13,735	
Проблемно-ориентированный	НР	54,139	14,477	<b>U=2492,5, p&lt;0,001</b>
	Р	61,849	14,212	

(полужирным выделены значимые различия)

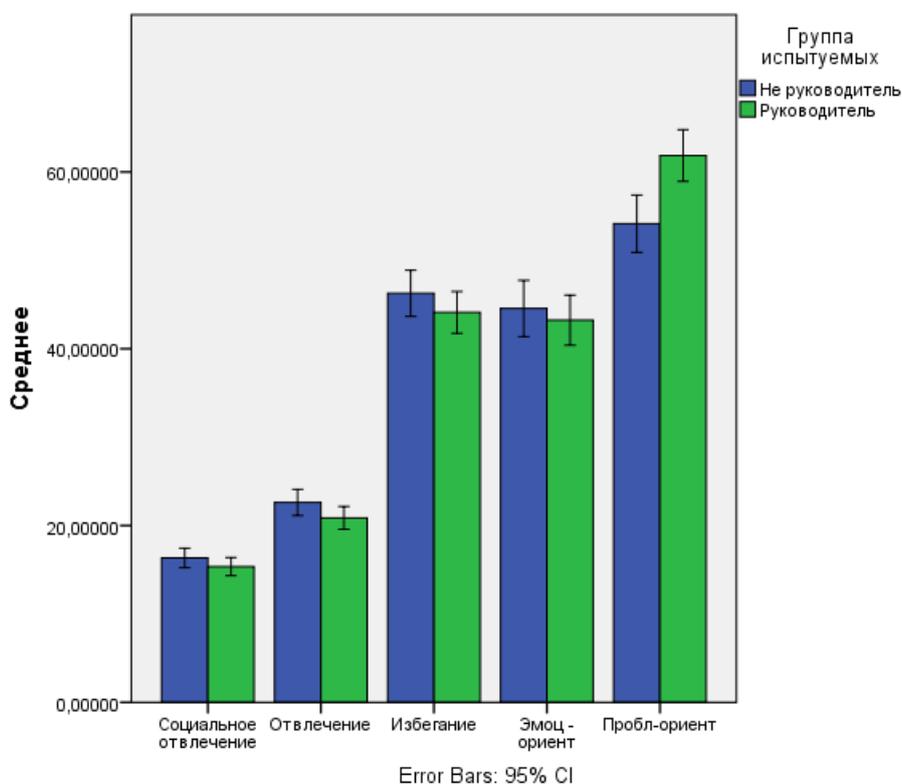


Рис. 29. Средние показатели различных стратегий поведения в стрессовых ситуациях в двух группах

Как видно из таблицы 25, значимые различия есть только по шкале проблемно-ориентированной стратегии – она заметно сильнее выражена в группе руководителей. Все остальные стратегии выражены чуть сильнее в группе НР, однако, эти отличия не достигают уровня значимости.

### 3.4.4 Сравнение выраженности субъективного экономического благополучия в двух группах испытуемых

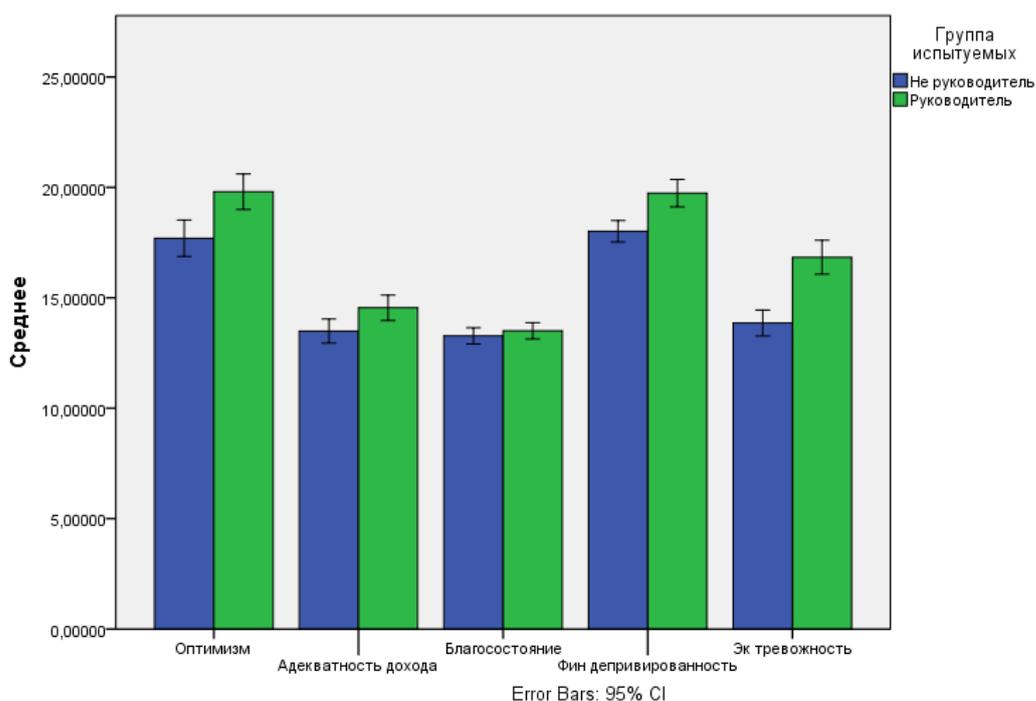
Соотношение средних значений выраженности субъективного экономического благополучия (по результатам опросника СЭБ) в двух выделенных группах представлено в таблице 26 и рисунках 30 и 31.

Таблица 26.

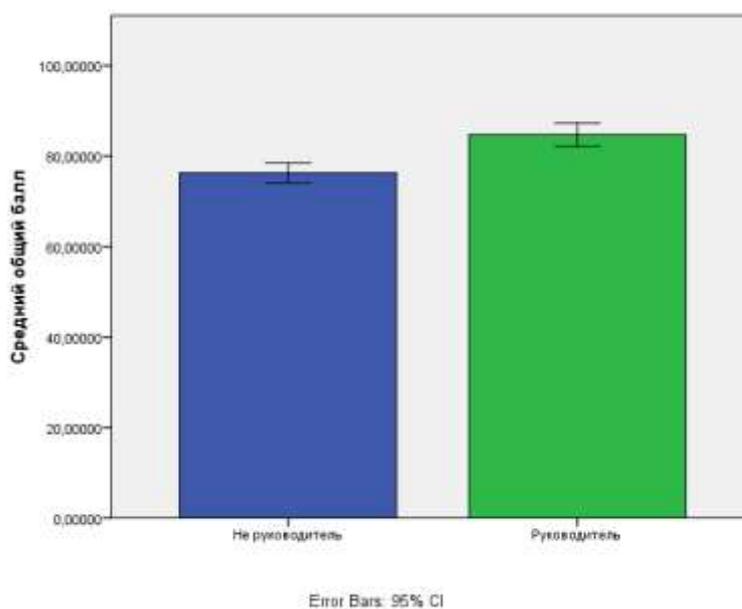
Соотношение показателей СЭБ в двух группах

Шкала	Группа испытуемых	Среднее	Стд. отклонение	Результат сравнения групп (критерий Манна-Уитни)
Оптимизм	НР	17,696	3,677	<b>U=2727,5, p=0,003</b>
	Р	19,806	3,899	
Адекватность дохода	НР	13,494	2,438	<b>U=2863,5, p=0,009</b>
	Р	14,548	2,792	
Благосостояние	НР	13,278	1,64	U=3216, p=0,151
	Р	13,505	1,797	
Финансовая депривированность	НР	18,013	2,169	<b>U=2268,5, p&lt;0,001</b>
	Р	19,742	3,014	
Экономическая тревожность	НР	13,861	2,635	<b>U=1909,5, p&lt;0,001</b>
	Р	16,839	3,719	
Общий	НР	76,291	9,721	<b>U=2024, p&lt;0,001</b>
	Р	84,742	12,582	

(полужирным выделены значимые различия)



*Рис. 30. Средние показатели отдельных шкал субъективного экономического благополучия в двух группах*



*Рис. 30. Средние показатели общего субъективного экономического благополучия в двух группах*

Согласно результатам проведенного анализа, в группе руководителей наблюдается большая выраженность субъективного экономического благополучия по всем шкалам, кроме шкалы «Благосостояние».

### 3.4.5 Корреляционный анализ соотношения уровня эмоционального интеллекта с результатами других методик в группах руководителей и неруководителей.

Корреляции уровня эмоционального интеллекта и саморегуляции представлены в таблице 27.

Таблица 27.

Корреляции уровня эмоционального интеллекта и саморегуляции в двух группах

Шкалы ССП-98 Шкалы MSCEIT	Группа испыту емых	Плани- рование	Программ ирование	Модели- рование	Оценка результата	Гибкость	Самосто- тельность	Общий уровень
Идентификация эмоций	Р	r=0,070	r=0,225*	r=0,210*	r=0,224*	r=0,236*	r=0,164	r=0,235*
	НР	r=0,096	r=0,266*	r=0,181	r=0,239*	r=0,330**	r=0,172	<b>r=0,329**</b>
Использование эмоций в решении проблем	Р	r=0,195	r=0,244*	r=-0,006	r=0,159	r=0,239*	r=0,104	<b>r=0,227*</b>
	НР	r=-0,067	r=0,069	r=0,207	r=0,141	r=0,131	r=0,060	r=0,114
Понимание и анализ эмоций	Р	r=-0,001	r=0,080	r=0,012	r=0,051	r=0,204*	r=0,002	r=0,020
	НР	r=0,160	r=0,133	r=0,078	r=0,074	r=-0,048	r=-0,068	r=0,041
Сознательное управление эмоциями	Р	r=0,281**	r=0,270**	r=0,250*	r=0,287**	r=0,293**	r=0,113	<b>r=0,314**</b>
	НР	r=0,181	r=0,212	r=0,264*	r=-0,003	r=0,079	r=0,031	r=0,183
Общий балл	Р	r=0,124	r=0,215*	r=0,229*	r=0,299**	r=0,353**	r=0,146	<b>r=0,256*</b>
	НР	r=0,218	r=0,391**	r=0,393**	r=0,303**	r=0,354**	r=0,136	<b>r=0,428**</b>

\* Корреляция значима на уровне  $p < 0.05$  (2-сторон.).

\*\* Корреляция значима на уровне  $p < 0.01$  (2-сторон.).

Как видно из таблицы 27, общий уровень эмоционального интеллекта сильнее коррелирует с большинством шкал методики ССП-98 в группе НР. Исключение составляют шкалы «Планирование» и «Самостоятельность», по которым нет значимых корреляций с уровнем эмоционального интеллекта в обеих группах.

Интересно, что при этом в группе «Р» наблюдаются значимые корреляции между шкалой «Сознательное управление эмоциями» и всеми шкалами ССП-98, кроме «Самостоятельности», в то время как в группе НР

эта шкала не коррелирует ни с одной из шкал ССП-98, кроме «Моделирования».

Корреляции уровня эмоционального интеллекта и выраженностью стратегий поведения в стрессовых ситуациях представлены в таблице 28.

Таблица 28.

Корреляции уровня эмоционального интеллекта и выраженностью стратегий поведения в стрессовых ситуациях в двух группах

Шкалы КПСС Шкалы MSCEIT	Группа испыту емых	Социальн ое отвлечен ие	Отвлече- ние	Избега- ние	Эмоциональ но ориентирова нный	Проблемно- ориентиров анный
Идентификация эмоций	P	$r=-0,126$	$r=-0,022$	$r=-0,054$	$r=0,011$	<b><math>r=0,275^{**}</math></b>
	HP	$r=-0,053$	$r=0,007$	$r=-0,081$	$r=0,177$	$r=0,231^*$
Использование эмоций в решении проблем	P	<b><math>r=-0,213^*</math></b>	$r=-0,169$	$r=-0,201$	<b><math>r=-0,220^*</math></b>	$r=0,127$
	HP	$r=-0,004$	$r=-0,102$	$r=-0,125$	$r=-0,010$	$r=0,237^*$
Понимание и анализ эмоций	P	$r=0,080$	$r=-0,014$	$r=0,089$	$r=-0,093$	$r=-0,063$
	HP	$r=-0,013$	$r=0,087$	$r=0,091$	$r=0,124$	$r=-0,011$
Сознательное управление эмоциями	P	$r=-0,130$	<b><math>r=-0,279^{**}</math></b>	<b><math>r=-0,221^*</math></b>	$r=-0,129$	$r=0,184$
	HP	$r=-0,067$	$r=-0,135$	$r=-0,093$	$r=-0,005$	$r=0,098$
Общий балл	P	$r=-0,072$	$r=-0,128$	$r=-0,094$	$r=-0,125$	<b><math>r=0,330^{**}</math></b>
	HP	$r=-0,029$	$r=-0,040$	$r=-0,079$	$r=0,109$	$r=0,159$

Как видно из таблицы 28, в группе HP нет ни одной значимой корреляции с результатами методики КПСС, кроме корреляций выраженности проблемно-ориентированной стратегией и шкалами «Идентификация эмоций», «Использование эмоций в решении проблем».

В группе Руководители:

- Общий уровень эмоционального интеллекта значимо положительно коррелирует с проблемно – ориентированной стратегией
- Присутствует значимая положительная корреляции между выраженностью проблемно-ориентированной стратегией и шкалой «Идентификация эмоций»
- Присутствуют значимые отрицательные корреляции между стратегией «социальное отвлечение» и шкалой «Использование

эмоций в решении проблем», а также эмоционально – ориентированной стратегией и шкалой «Использование эмоций в решении проблем»

- Присутствуют значимые отрицательные корреляции между стратегиями «отвлечение» и «избегание» и уровнем сознательного управления эмоциями

Остальные корреляции между двумя методиками в этой группе незначимы.

Корреляции уровня эмоционального интеллекта и субъективным экономическим благополучием представлены в таблице 29.

Таблица 29.  
Корреляции между показателями опросника MSCEIT и СЭБ в двух группах

Шкалы СЭБ	Группа испытуемых	Оптимизм	Адекватность дохода	Благополучие	Финансовая депривированность	Экономическая тревожность	Общий балл
Идентификация эмоций	P	r=0,032	r=-0,142	r=-0,039	r=0,012	r=0,094	r=0,002
	HP	r=-0,045	r=0,036	r=0,084	r=0,102	r=0,038	r=0,012
Использование эмоций в решении проблем	P	r=-0,090	r=-0,070	r=-0,003	r=0,043	r=-0,094	r=-0,076
	HP	r=0,103	r=-0,026	r=0,068	r=0,012	r=0,010	r=0,063
Понимание и анализ эмоций	P	<b>r=0,254*</b>	r=0,096	<b>r=0,351**</b>	r=0,149	r=-0,053	r=0,088
	HP	r=0,064	r=0,007	r=0,055	r=-0,118	r=0,011	r=-0,181
Сознательное управление эмоциями	P	r=0,197	r=0,158	r=0,149	r=0,139	<b>r=0,226*</b>	r=0,185
	HP	r=0,013	r=0,084	r=-0,004	r=0,151	r=0,164	r=0,098
Общий балл	P	r=0,067	r=-0,095	r=-0,017	r=0,116	r=-0,014	r=0,019
	HP	r=-0,146	r=0,023	r=-0,136	r=-0,018	r=0,112	r=-0,072

Как видно из таблицы 29, значимые корреляции между эмоциональным интеллектом и показателями субъективного экономического благополучия в группе **руководителей** наблюдаются только по шкалам **«Понимание и анализ эмоций»** и показателями **«Оптимизм»** и **«Благополучие»**, а также между шкалами **«Сознательное управление эмоциями»** и **«Экономической тревожностью»**.

В группе не руководителей значимых корреляций не выявлено

### 3.5 Эмоциональный интеллект как предиктор различных аспектов регуляции жизни человека. Данные регрессионного анализа

Для проверки степени влияния различных компонентов эмоционального интеллекта на уровень субъективного экономического благополучия, уровень саморегуляции и выраженность тех или иных стратегий поведения в проблемных ситуациях, был проведен регрессионный анализ, в котором в качестве независимых переменных (НП) использовались компоненты эмоционального интеллекта, а в качестве зависимых переменных (ЗП) – общий уровень саморегуляции и компоненты саморегуляции (а именно: программирование, моделирование, оценка результатов, гибкость); общий уровень экономического благополучия и его компоненты (экономический оптимизм, субъективная адекватность дохода, текущее благосостояние семьи, экономическая тревожность, финансовая депривированность); стили поведения в стрессовых ситуациях: проблемно – ориентированный, эмоционально – ориентированный, избегание (отвлечение, социальное отвлечение).

Регрессионный анализ проводился в два этапа. В начале в качестве НП использовались все шкалы эмоционального интеллекта (кроме общей шкалы, которая является линейной комбинацией остальных шкал и поэтому не может быть включена в анализ). При анализе результатов рассматривалось, в первую очередь, качество полученной модели. Влияние отдельных показателей эмоционального интеллекта было затруднено тем, что эти показатели достаточно сильно коррелируют друг с другом (Таблица 30).

Таблица 30.  
Корреляция между показателями шкал опросника MSCEIT

		Идентификация эмоций	Использование эмоций в решении проблем	Понимание и анализ эмоций	Сознательное управление эмоциями
Идентификация	Корреляция	1	$r=0,472^{**}$	$r=0,159^*$	$r=0,271^{**}$

эмоций	Пирсона				
	Знч.(2-сторон)		<b>p&lt;0,001</b>	<b>p=0,034</b>	<b>p&lt;0,001</b>
Использование эмоций в решении проблем	Корреляция Пирсона		1	<b>r=0,184*</b>	r=0,117
	Знч.(2-сторон)			<b>p=0,013</b>	p=0,117
Понимание и анализ эмоций	Корреляция Пирсона			1	<b>r=0,238**</b>
	Знч.(2-сторон)				<b>p=0,001</b>
Сознательное управление эмоциями	Корреляция Пирсона				1
	Знч.(2-сторон)				
**. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).					
*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).					

Данная мультиколлинеарность делает ненадежным вывод о силе влияния отдельных НП на основании угловых коэффициентов во множественном регрессионном анализе (Наследов, 2005).

Для проверки гипотезы вклада различных шкал эмоционального интеллекта в зависимые переменные проводился дополнительный регрессионный анализ с применением пошагового включения (stepwise). В данном методе проводились несколько последовательных регрессионных анализов с последовательным включением одной за другой независимой переменной. При этом, каждый раз оценивалась степень улучшения регрессионной модели и, в конечном итоге, выбирался оптимальный набор предикторов (НП), наилучших с точки зрения качества регрессионной модели.

Основным параметром оценки качества получаемых регрессионных моделей был  $R^2$  – коэффициент множественной детерминации. Содержательно  $R^2$  представляет собой процент дисперсии ЗП, объясненный включенными в модель НП. В идеальном случае, когда зависимая переменная полностью объясняется выбранным набором

предикторов,  $R^2$  равно 1, то есть 100% вариативности ЗП обусловлено НП. Также для оценки моделей рассчитывался дисперсионный анализ, оценивающий соотношение разброса зависимой переменной, объясненного моделью к остаточной дисперсии. В случае, если данный анализ дает значимый результат, можно говорить о том, что выбранный набор НП значимо связан с ЗП, а силу этого влияния уже можно определить по величине  $R^2$ .

### 3.5.1 Связь эмоционального интеллекта с уровнем саморегуляции.

В качестве независимых переменных были выбраны все параметры эмоционального интеллекта, а в качестве зависимых переменных – показатели: программирование, моделирование, оценка результатов, гибкость. Шкалы самостоятельность и планирование были исключены по причине отсутствия взаимосвязей со шкалами эмоционального интеллекта по данным корреляционного анализа.

#### *Связь эмоционального интеллекта с общим уровнем саморегуляции*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,197$ ,  $F(4, 179)=10,706$ ,  $p<0,001$ . Таким образом, можно сделать вывод, что выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить **19,7%** дисперсии уровня саморегуляции. При этом важно отметить, что качество модели по результатам дисперсионного анализа оказывается достаточно хорошим. Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов общего уровня саморегуляции были отобраны две шкалы – **«Идентификация эмоций»** и **«Сознательное управление эмоциями»**. При таком наборе независимых переменных  $R^2$  изменился крайне незначительно, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа улучшилась ( $R^2=0,189$ ,  $F(2,179)=20,612$ ,  $p<0,001$ ). Таким образом, мы можем предполагать, что

умение идентифицировать эмоции, а также умение управлять своими эмоциями и эмоциями других имеют решающее значение для общего уровня развития индивидуальной саморегуляции поведения.

*Связь эмоционального интеллекта с составляющей «Программирование»*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  **$R^2=0,157$ ,  $F(4,179)=8,117$ ,  $p<0,001$** . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 15,7% дисперсии по шкале «Программирование». Качество модели по результатам дисперсионного анализа оказывается достаточно хорошим. Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов «Программирования» были отобраны две шкалы – «Идентификация эмоций» и «Сознательное управление эмоциями». При таком наборе независимых переменных  $R^2$  изменился незначительно, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа улучшилась ( $R^2=0,152$ ,  $F(2,179)=15,918$ ,  $p<0,001$ ). Таким образом, мы можем предполагать, что умение идентифицировать эмоции и умение управлять эмоциями имеют решающее значение для способности осознанного программирования человеком своих действий.

*Связь эмоционального интеллекта с составляющей «Моделирование»*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  **$R^2=0,120$ ,  $F(4,179)=5,971$ ,  $p<0,001$** . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 12% дисперсии по шкале «Моделирование». Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов показателей по шкале «Моделирование»

были отобраны две шкалы – «**Использование эмоций в решении проблем**» и «**Сознательное управление эмоциями**». При таком наборе независимых переменных  $R^2$  изменился незначительно, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа улучшилась ( $R^2=0,112$ ,  $F(2,179)=11,181$ ,  $p<0,001$ ). Таким образом, мы можем предполагать, что умение использовать эмоции и умение управлять эмоциями имеют решающее значение для способности моделирования своих действий при достижении целей.

*Связь эмоционального интеллекта с составляющей «Оценка результата»*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  **$R^2=0,109$ ,  $F(4,179)=5,376$ ,  $p<0,001$** . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 10,9% дисперсии показателей по шкале «Оценка результата». При этом важно отметить, что качество модели по результатам дисперсионного анализа оказывается достаточно хорошим. Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов показателя шкалы «Оценка результата» были оставлена только одна шкала – «**Идентификация эмоций**». При этом  $R^2$  изменился не слишком значительно, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа улучшилась ( $R^2=0,085$ ,  $F(2,179)=16,432$ ,  $p<0,001$ ). Таким образом, мы можем предполагать, что умение идентифицировать эмоции имеет решающее значение для способности адекватной оценки себя и результатов своей деятельности.

*Связь эмоционального интеллекта с составляющей «Гибкость»*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  **$R^2=0,210$ ,  $F(4,179)=11,632$ ,  $p<0,001$** . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 21% дисперсии уровня гибкости. Качество модели по результатам

дисперсионного анализа оказывается достаточно хорошим. Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов гибкости были оставлена только одна шкала – «Идентификация эмоций» и «Сознательное управление эмоциями». При этом  $R^2$  изменился незначительно, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа заметно улучшилась ( $R^2=0,183$ ,  $F(3,176)=38,929$ ,  $p<0,001$ ). Таким образом, мы можем предполагать, что умение идентифицировать эмоции и умение управлять эмоциями имеют решающее значение для способности к регуляторной гибкости - перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Более подробные результаты проведенного регрессионного анализа представлены в таблицах 31 и 32 (методы принудительного включения и пошагового включения соответственно).

Таблица 31.

Результаты регрессионного анализа (связь эмоционального интеллекта с показателями саморегуляции, метод принудительного включения)

№	Зависимая переменная в модели	F-критерий	$R^2$	Переменные в модели: стандартизованные коэффициенты $\beta$
1	Общий балл по саморегуляции	10,706**	0,197	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,307^{***}$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,088$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,033$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,171^*$ )
2	Программирование	8,177***	0,157	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,262^{**}$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,066$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,020$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,184^*$ )
3	Моделирование	5,971***	0,120	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,100$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,103$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,025$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,254^{***}$ )
4	Оценка результата	5,376***	0,109	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,201^*$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,121$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,057$ )

				Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,088$ )
5	Гибкость	11,632***	0,210	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,333$ ***) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,127$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,037$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,107$ )
* - $p<0,05$ , ** - $p<0,01$ , *** - $p<0,001$				

Таблица 32.

Результаты регрессионного анализа (связь эмоционального интеллекта с показателями саморегуляции, метод пошагового включения)

№	Зависимая переменная в модели	F-критерий	R <sup>2</sup>	Переменные в модели: стандартизованные коэффициенты $\beta$
1	Общий балл по саморегуляции	20,612***	0,189	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,352$ ***) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,176$ *)
2	Программирование	15,918***	0,152	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,295$ ***) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,188$ **)
3	Моделирование	11,181***	0,112	Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,151$ *) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,282$ ***)
4	Оценка результата	16,432***	0,085	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,291$ ***)
5	Гибкость	7,102**	0,074	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,162$ *) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,180$ *)
* - $p<0,05$ , ** - $p<0,01$ , *** - $p<0,001$				

Таким образом, на основании описанных результатов можно утверждать, что наибольший вклад в уровень саморегуляции оказывает шкала «Идентификация эмоций», которая оказалась отобранной во всех анализах, сделанных с применением пошагового метода. Также значимый вклад в уровень общей саморегуляции и составляющие: «Программирование», «Моделирование» и «Гибкость» оказывает уровень шкалы «Сознательное управление эмоциями». Также шкала «Использование эмоций в решении проблем» также вносит значимый вклад в составляющую саморегуляции – «Моделирование».

Это означает, что способность точно распознавать и выражать эмоции, дифференцировать истинные и ложные выражения эмоций и чувств, а также способность осознанно регулировать собственные эмоции

и управлять эмоциями других людей имеет большое значение для эффективной саморегуляции деятельности человека, при которой человек гибко и адекватно реагирует на изменение условий внешней среды при достижении своих целей, результативно определяет значимые условия достижения своих целей, корректируя программы своих действий до получения приемлемого для человека результата. Все вышеописанное способствует более эффективному освоению новыми видами деятельности, повышению уверенности в незнакомых ситуациях, а также успеху в привычных для человека видах деятельности.

### **3.5.2 Связь эмоционального интеллекта и уровня саморегуляции (в подгруппах руководителей и не руководителей).**

С целью выявления специфики связи эмоционального интеллекта и уровня саморегуляции был проведен регрессионный анализ в группах руководителей (далее в тексте – Р) и не руководителей (далее в тексте – НР). В качестве независимых переменных были выбраны все параметры эмоционального интеллекта, а в качестве зависимых переменных – показатели: программирование, моделирование, оценка результатов, гибкость. Были рассчитаны две регрессионные модели – на выборке руководителей и не руководителей.

#### *Связь эмоционального интеллекта и общего уровня саморегуляции*

В группе «руководителей» были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,229$ ,  $F(4,91)=6,450$ ,  $p<0,001$ . В группе «не руководителей» аналогичные показатели были такими:  $R^2=0,160$ ,  $F(4,77)=3,437$ ,  $p=0,012$ . В группе «руководителей» связь эмоционального интеллекта хоть и не очень сильная, но теснее с уровнем саморегуляции, чем в группе «не руководители» (22,9% объясненной дисперсии в группе Р при 16% в группе НР). Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта в двух группах был проведен регрессионный

анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов общего уровня саморегуляции в группе **«руководителей»** были отобраны шкалы **«Идентификация эмоций»** и **«Сознательное управление эмоциями»** ( $R^2=0,201$ ,  $F(2, 91)=11,187$ ,  $p<0,001$ ). В группе **«не руководителей»** в качестве значимых была оставлена только одна шкала – **«Идентификация эмоций»** ( $R^2=0,124$ ,  $F(1,77)=10,786$ ,  $p=0,002$ ).

*Связь эмоционального интеллекта и составляющей «Программирование»*

В группе руководителей были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,221$ ,  $F(4,91)=6,168$ ,  $p<0,001$ . В группе не руководителей аналогичные показатели были такими:  $R^2=0,222$ ,  $F(4,77)=5,193$ ,  $p<0,001$ . В данном случае степень связи эмоционального интеллекта и уровня саморегуляции в группе руководителей и не руководителей практически одинакова. При этом, однако, проверка силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта с помощью регрессионного пошагового анализа показал некоторые различия между двумя группами. В качестве наиболее значимых предикторов общего уровня саморегуляции в группе **руководителей** были отобраны шкалы **«Идентификация эмоций»**, **«Сознательное управление эмоциями»** и **«Использование эмоций в решении проблем»** ( $R^2=0,218$ ,  $F(3,176)=8,190$ ,  $p<0,001$ ). В группе **не руководителей** в качестве значимых были отобраны две шкалы – **«Идентификация эмоций»** и **«Понимание и анализ эмоций»** ( $R^2=0,191$ ,  $F(3,176)=8,862$ ,  $p<0,001$ ).

*Связь эмоционального интеллекта и составляющей «Моделирование»*

В группе руководителей были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,077$ ,  $F(4,91)=1,819$ ,  $p=0,132$ . В группе не руководителей аналогичные показатели были такими:  $R^2=0,198$ ,  $F(4,77)=4,494$ ,  $p=0,003$ . То есть, в группе руководителей эмоциональный интеллект не выступает

предиктором уровня показателя «Моделирование», в то время как в группе НР такая связь наблюдается. Регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения, проведенный только в группе **не руководителей** показал, что в данном случае в качестве наиболее значимых предикторов общего уровня саморегуляции можно выделить шкалы **«Сознательное управление эмоциями»** и **«Использование эмоций в решении проблем»** ( $R^2=0,179$ ,  $F(2, 77)=8,158$ ,  $p=0,001$ ).

*Связь эмоционального интеллекта и составляющей «Оценка результата»*

В группе руководителей были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,142$ ,  $F(4,91)=3,592$ ,  $p=0,009$ . В группе не руководителей аналогичные показатели были такими:  $R^2=0,120$ ,  $F(4,77)=2,496$ ,  $p=0,050$ . По этим данным можно заключить, что в группе руководителей показатели эмоционального интеллекта оказывают небольшое, но значимое влияние на анализируемую составляющую, в то время как в группе не руководителей аналогичное влияние практически отсутствует. Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта в группе **руководителей** был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов общего уровня саморегуляции были отобраны шкалы **«Идентификация эмоций»** и **«Сознательное управление эмоциями»** ( $R^2=0,126$ ,  $F(2,91)=6,424$ ,  $p=0,002$ ).

*Связь эмоционального интеллекта и составляющей «Гибкость»*

В группе руководителей были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,214$ ,  $F(4,91)=5,928$ ,  $p<0,001$ . В группе неруководителей аналогичные показатели были такими:  $R^2=0,137$ ,  $F(4,71)=2,887$ ,  $p=0,028$ . В группе руководителей эмоциональный интеллект оказывает заметно большее влияние на уровень гибкости, чем в группе неруководителей (21,4% объясненной дисперсии в группе Р при 13,7% в группе НР). Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта в двух

группах был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов гибкости в группе **руководителей** были отобраны шкалы «Идентификация эмоций», «Сознательное управление эмоциями» и «Использование эмоций в решении проблем» ( $R^2=0,214$ ,  $F(3,91)=7,994$ ,  $p<0,001$ ). В группе неруководителей в качестве значимых была оставлена только одна шкала – «Идентификация эмоций» ( $R^2=0,133$ ,  $F(1,71)=11,628$ ,  $p=0,001$ ).

Более подробные результаты представлены в таблице 33.

Таблица 33.

Результаты регрессионного анализа связи эмоционального интеллекта и показателей саморегуляции в группах руководителей и неруководителей.

№	Зависимая переменная в модели	Выборка	F-критерий	R <sup>2</sup>	Переменные в модели: стандартизованные коэффициенты $\beta$
1	Средний уровень Саморегуляции	Руководители	6,450***	0,229	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,221^*$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,196$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=-0,074$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,298^{**}$ )
		Неруководители	3,471*	0,160	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,350$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,063$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,165$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,088$ )
2	Программирование	Руководители	6,168***	0,221	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,225^*$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,211$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=-0,059$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,262^{**}$ )
		Неруководители	5,193***	0,222	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,354^{**}$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,097$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,219^*$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,180$ )
3	Моделирование	Руководители	1,819	0,077	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,148$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,099$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=-0,020$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,249^*$ )
		Неруководители	4,494**	0,198	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,041$ )

		и			Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,317^*$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,144$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,341^{**}$ )
4	Оценка результата	Руководители	3,592**	0,142	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,172$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,144$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=-0,072$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,252^*$ )
		Неруководители	2,596*	0,120	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,334^{**}$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,020$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,187$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,112$ )
5	Гибкость	Руководители	18,79***	0,218	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,439^{***}$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,203^{**}$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,280^{***}$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,039$ )
		Неруководители	2,887*	0,137	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,366^{**}$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,033$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,061$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,016$ )
* - $p < 0,05$ , ** - $p < 0,01$ , *** - $p < 0,001$					

### 3.5.3 Анализ связи компонентов эмоционального интеллекта и уровня саморегуляции (в трех группах с различным уровнем эмоционального интеллекта).

С целью выявления специфики связи эмоционального интеллекта и уровня саморегуляции был проведен регрессионный анализ в группах с различным уровнем эмоционального интеллекта. В качестве независимых переменных были выбраны все параметры эмоционального интеллекта, а в качестве зависимых переменных – показатели: программирование, моделирование, оценка результатов, гибкость. Были рассчитаны регрессионные модели на трех выборках: с пониженным уровнем

эмоционального интеллекта, со средним уровнем эмоционального интеллекта, с повышенным уровнем эмоционального интеллекта.

Результаты проведенных регрессионных анализов кратко представлены в таблице 34.

Таблица 34.

Результаты регрессионного анализа влияние эмоционального интеллекта на показатели саморегуляции в группах с различным уровнем эмоционального интеллекта

	Общий уровень Саморегуляции	Программирование	Моделирование	Оценка результата	Гибкость
Пониж. ЭИ	$R^2=0,213$ , $F(4,26)=1,492$ , $p=0,239$	$R^2=0,226$ , $F(4,26)=1,607$ , $p=0,208$	$R^2=0,222$ , $F(4,26)=1,568$ , $p=0,218$	$R^2=0,205$ , $F(4,26)=1,417$ , $p=0,261$	$R^2=0,164$ , $F(4,26)=1,081$ , $p=0,390$
Средн. ЭИ	<b><math>R^2=0,255</math></b> , <b><math>F(4,126)=10,447</math></b> , <b><math>p&lt;0,001</math></b>	<b><math>R^2=0,076</math></b> , <b><math>F(4,126)=2,521</math></b> , <b><math>p=0,045</math></b>	$R^2=0,054$ , $F(4,126)=1,750$ , $p=0,143$	<b><math>R^2=0,094</math></b> , <b><math>F(4,126)=3,147</math></b> , <b><math>p=0,017</math></b>	<b><math>R^2=0,383</math></b> , <b><math>F(4,126)=18,942</math></b> , <b><math>p&lt;0,001</math></b>
Повыш. ЭИ	$R^2=0,185$ , $F(4,25)=1,188$ , $p=0,345$	$R^2=0,134$ , $F(4,25)=1,768$ , $p=0,530$	$R^2=0,092$ , $F(4,25)=0,533$ , $p=0,713$	$R^2=0,160$ , $F(4,25)=1,002$ , $p=0,429$	$R^2=0,146$ , $F(4,25)=0,897$ , $p=0,483$

Как видно из таблицы 34, ни в одном случае в контрастных группах с пониженным и повышенным уровнем эмоционального интеллекта не наблюдается значимой связи показателей эмоционального интеллекта и уровень саморегуляции. В группе со средним уровнем эмоционального интеллекта наблюдаются отдельные значимые связи, аналогичные общегрупповым (см. Таблица 34).

В целом, согласно результатам регрессионного анализа эмоциональный интеллект оказывается важным предиктором, определяющим различные компоненты саморегуляции. Регрессионные модели показывают, что шкалы эмоционального интеллекта позволяют достаточно точно предсказать различные составляющие саморегуляции, измеряемые с помощью опросника ССП-98 (В.И. Моросановой), объясняя в разных случаях 10-20% дисперсии данных. Этот процент объясняемой дисперсии может быть признан достаточно высоким, если учесть, что в модель включены только переменные эмоционального интеллекта, но не

учитываются другие возможные факторы, влияющие на саморегуляцию поведения и деятельности человека. Также можно отметить, что среди различных показателей эмоционального интеллекта наиболее важными с точки зрения связи с саморегуляцией в целом оказываются показатели по шкалам «Идентификация эмоций» и «Сознательное управление эмоциями». При анализе групп руководителей и неруководителей выявлено, что связь между уровнем эмоционального интеллекта и саморегуляцией выше в группе руководителей (эмоциональный интеллект позволяет объяснить от 32% дисперсии зависимых переменных, при максимальных 20% в группе неруководителей).

### 3.5.4 Связь эмоционального интеллекта и выраженности тех или иных стратегий совладания в проблемных ситуациях

Для оценки связи показателей эмоционального интеллекта и преобладания тех или иных стратегий поведения в проблемных ситуациях был проведен множественный регрессионный анализ, в котором в качестве независимых переменных были использованы различные стратегии поведения в проблемных ситуациях, а независимыми переменными явились показатели шкал эмоционального интеллекта. Результаты приведены в таблице 35.

Таблица 35. Результаты регрессионного анализа связи эмоционального интеллекта и стилей поведения в стрессовых ситуациях (метод принудительного включения)

№	Зависимая переменная в модели	F-критерий	R <sup>2</sup>	Переменные в модели: стандартизованные коэффициенты $\beta$
1	Социальное отвлечение	1,882	0,041	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=-0,061$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,110$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,046$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,123^*$ )
2	Отвлечение	3,655**	0,077	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta= - 0,061$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta= - 0,198^*$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,035$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,206^{**}$ )

3	Избегание	2,537*	0,055	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=-0,007$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,134$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,111$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,180^*$ )
4	Эмоционально – ориентированная стратегия	3,062*	0,065	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,256^{**}$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,214^*$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,1$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,07$ )
5	Проблемно – ориентированная стратегия	11,502**	0,208	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,313^{***}$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,136$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=-0,020$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,155^*$ )
* - $p<0,05$ , ** - $p<0,01$ , *** - $p<0,001$				

### *Связь эмоционального интеллекта и шкалы Избегание*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,055$ ,  $F(4,179)=2,537$ ,  $p=0,042$ . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 5,5% дисперсии показателей по шкале «Избегание». Качество модели по результатам дисперсионного анализа оказывается на грани значимого. Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов показателей по шкале «**Избегание**» была отобрана единственная шкала – «**Сознательное управление эмоциями**». При таком наборе независимых переменных  $R^2$  уменьшилась, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа улучшилась ( $R^2=0,029$ ,  $F(2,179)=5,405$ ,  $p=0,021$ ).

### *Связь эмоционального интеллекта и шкалы Отвлечение*

Были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,077$ ,  $F(4,179)=3,655$ ,  $p=0,007$ . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 7,7% дисперсии по шкале «Отвлечение». Процент объясненной дисперсии совсем невелик, хотя качество модели по результатам дисперсионного анализа можно считать приемлемым. Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального

интеллекта был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве значимых предикторов «Отвлечения» были отобраны две шкалы – «Сознательное управление эмоциями» и «Использование эмоций в решении проблем». При таком наборе независимых переменных  $R^2$  изменился незначительно, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа улучшилась ( $R^2=0,075$ ,  $F(2,179)=7,166$ ,  $p=0,001$ ).

*Связь эмоционального интеллекта и шкалы Социальное отвлечение*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,041$ ,  $F(4, 179)=1,882$ ,  $p=0,116$ . Таким образом, можно заключить, что выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 4,1% дисперсии уровня выраженности социального отвлечения. В целом качество модели неудовлетворительное и нельзя уверенно говорить о влиянии эмоционального интеллекта на выраженность стратегии социального отвлечения. Регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения показал, что ни одна из шкал не может быть использована как значимый предиктор стратегии социального отвлечения.

*Связь эмоционального интеллекта и шкалы Эмоционально-ориентированная стратегия*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,065$ ,  $F(4,179)=3,062$ ,  $p=0,018$ . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 6,5% дисперсии показателей по шкале «Эмоционально-ориентированная стратегия». Несмотря на небольшой процент объясненной дисперсии, качество модели по результатам дисперсионного анализа оказывается приемлемым. Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов показателя «Эмоционально-ориентированные стратегии»

были отобраны две шкалы – «**Идентификация эмоций**» и «**Использование эмоций в решении проблем**». При этом  $R^2$  изменился не слишком значительно, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа улучшилась ( $R^2=0,054$ ,  $F(2,179)=5,059$ ,  $p=0,007$ ).

*Связь эмоционального интеллекта и шкалы Проблемно-ориентированная стратегия*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,208$ ,  $F(4,179)=11,502$ ,  $p<0,001$ . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 20,8% дисперсии уровня выраженности проблемно-ориентированной стратегии. Качество модели по результатам дисперсионного анализа оказывается достаточно хорошим. Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов выраженности **проблемно-ориентированной стратегии** были отобраны две шкалы – «**Идентификация эмоций**» и «**Сознательное управление эмоциями**». При этом  $R^2$  изменился незначительно, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа заметно улучшилась ( $R^2=0,194$ ,  $F(3,176)=21,308$ ,  $p<0,001$ ).

Как видно из таблицы 35, выбранный набор предикторов (все шкалы эмоционального интеллекта) в наибольшей степени влияет на общий уровень выраженности проблемно-ориентированной стратегии и стратегии отвлечения. При этом процент объясненной дисперсии ЗП – 20,8% и 7,7% соответственно. Также значимым оказалось влияние эмоционального интеллекта на выраженность стратегии избегания и эмоционально-ориентированной стратегии. При этом, однако, процент объясняемой дисперсии зависимой переменной в этих случаях невелик – 5,5% и 6,5%. Кроме того, из-за корреляции независимых переменных, затруднена оценка степени влияния отдельных параметров эмоционального

интеллекта по угловым коэффициентам. Для прояснения этого вопроса были проведены дополнительная серия регрессионных анализов, с использованием метода пошагового включения. Полученные результаты приведены в таблице 36. В последнем столбце перечислены отобранные, наиболее значимые предикторы для соответствующих зависимых переменных.

Таблица 36.

Результаты регрессионного анализа связи эмоционального интеллекта и выраженности стилей поведения в стрессовых ситуациях (метод пошагового включения)

№	Зависимая переменная в модели	F-критерий	R <sup>2</sup>	Переменные, включенные в модель: стандартизованные коэффициенты $\beta$
1	Социальное отвлечение	---	---	---
2	Отвлечение	7,166***	0,075	Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,176^*$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta= - 0,190^{**}$ )
3	Избегание	5,405*	0,029	Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta= - 0,172^*$ )
4	Эмоционально – ориентированная стратегия	5,059*	0,054	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,246^{**}$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta= - 0,199^*$ )
5	Проблемно – ориентированная стратегия	21,307***	0,194	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,376^{***}$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,149^*$ )

\* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$

Результаты показывают, что сознательное управление эмоциями значимо отрицательно связано с выраженностью стратегий отвлечения и избегания и положительно с на проблемно-ориентированной стратегией. Со стратегией избегания также значимо отрицательно связан уровень использования эмоций в решении проблем, а с проблемно-ориентированной стратегией также положительно связана шкала «Идентификация эмоций». Выраженность эмоционально-ориентированной стратегии оказывается положительно значимо зависимой от уровня идентификации эмоций и отрицательно зависимой от уровня использования эмоций в решении проблем.

### 3.5.5 Связь эмоционального интеллекта со стратегиями совладания в стрессовых ситуациях (в подгруппах руководителей и неруководителей).

Для сравнения степени связи эмоционального интеллекта и выраженностью способов поведения в стрессовых ситуациях в группах руководителей и не руководителей были проведены аналогичные описанным выше регрессионные анализы, отдельно для двух групп. Основные полученные основные оценки моделей приведены в таблице 37.

Таблица 37. Результаты регрессионного анализа в группах руководителей и не руководителей.

	Социально е отвлечение	Отвлечени е	Избегание	Эмоциональн о- ориентирован ные	Проблемно- ориентирован ные
Руководител и	<b><math>R^2=0,105</math>, <math>F(4,87)=</math> <b>2,542</b> , <b><math>p=0,045</math></b></b>	<b><math>R^2=0,117</math>, <math>F(4,87)=2,8</math> <b>87</b>, <b><math>p=0,027</math></b></b>	<b><math>R^2=0,137</math>, <math>F(4,87)=2,5</math> <b>93</b>, <b><math>p=0,042</math></b></b>	<b><math>R^2=0,109</math>, <math>F(4,87)=2,664</math>, <b><math>p=0,038</math></b></b>	<b><math>R^2=0,295</math>, <math>F(4,87)=9,104</math>, <b><math>p&lt;0,001</math></b></b>
Неруководит ели	$R^2=0,014$ , $F(4,73)=0,2$ 50, $p=0,909$	$R^2=0,030$ , $F(4,73)=0,5$ 68 $p=0,686$	$R^2=0,034$ , $F(4,73)=0,6$ 36, $p$ $=0,638$	$R^2=0,04$ , $F(4,73)=1,242$ , $p=0,301$	<b><math>R^2=0,136</math>, <math>F(4,73)=2,884</math>, <b><math>p=0,028</math></b></b>

В целом, можно отметить, что связь эмоционального интеллекта и выраженность различных способов поведения в стрессовых ситуациях достигает уровня значимости в группе руководителей (по всем шкалам КПСС). При этом оно практически отсутствует в группе не руководителей, исключение составляет шкала проблемно-ориентированной стратегии.

Более подробные результаты регрессионного анализа приведены в таблице 37.

Результаты регрессионного анализа в группах руководителей и не руководителей.

№	Зависимая переменная в модели	Выборка	F-критерий	R <sup>2</sup>	Переменные в модели: стандартизованные коэффициенты $\beta$
1	Социальное отвлечение	Руководители	2,542*	0,105	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=-0,118$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,221$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,182$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,164$ )
		Неруководители	0,250	0,014	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=-0,010$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,042$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,023$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,112$ )
2	Отвлечение	Руководители	2,887*	0,117	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=-0,016$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,221$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,100$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,247^*$ )
		Неруководители	0,568	0,030	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,082$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,138$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,054$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,152$ )
3	Избегание	Руководители	2,593*	0,107	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=-0,039$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,159$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,218$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,259^*$ )
		Неруководители	0,636	0,034	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,022$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,137$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,055$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,148$ )
4	Эмоционально-ориентированные	Руководители	2,664*	0,109	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,145$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,352^{**}$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,094$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,102$ )
		Неруководители	1,242	0,064	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,277^*$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=-0,133$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=-0,102$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=-0,077$ )

5	Проблемно-ориентированные	Руководители	9,104	0,259	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,397^{***}$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,160$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=-0,131$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,251^{**}$ )
		Неруководители	2,884*	0,136	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,175$ ) Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta=0,245$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,093$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,157$ )
* - $p < 0,05$ , ** - $p < 0,01$ , *** - $p < 0,001$					

Для уточнения выраженности влияния отдельных компонентов эмоционального интеллекта в группе руководителей был проведен дополнительный регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. Полученные результаты приведены в таблице 38.

Таблица 38.

Результаты регрессионного анализа в группе руководителей (метод пошагового включения)

№	Зависимая переменная в модели	F-критерий	R <sup>2</sup>	Переменные, включенные в модель: стандартизованные коэффициенты $\beta$
1	Социальное отвлечение	5,115*	0,054	Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta = -0,232^*$ )
2	Отвлечение	7,323**	0,075	Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta = -0,274^{**}$ )
3	Избегание	5,904*	0,062	Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta = -0,248^{**}$ )
4	Эмоционально – ориентированная стратегия	7,242**	0,074	Шкала: использование эмоций в решении проблем ( $\beta = -0,273^{**}$ )
5	Проблемно – ориентированная стратегия	6,307*	0,077	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta = 0,277^*$ )
* - $p < 0,05$ , ** - $p < 0,01$ , *** - $p < 0,001$				

Также был проведен дополнительный регрессионный анализ (с использованием метода пошагового включения) в группе неруководителей, в котором в качестве ЗП был включен показатель проблемно-ориентированной стратегии. В результате в модель оказалась

включена только одна, оказывающая наибольший вклад, шкала MSCEIT – «Идентификация эмоций»,  $R^2=0,077$ ,  $F(4,122)=6,307$ ,  $p=0,014$ .

### 3.5.6 Анализ связи компонентов эмоционального интеллекта и стратегий поведения в стрессовых ситуациях (в трех группах с различным уровнем эмоционального интеллекта).

Также был проведен регрессионный анализ, аналогичный предыдущим, направленный на оценку связи эмоционального интеллекта в трех группах с различным уровнем интеллекта.

Краткие результаты приведены в таблице 39.

Таблица 39.  
Результаты регрессионного анализа в группах с различным уровнем эмоционального интеллекта.

	Социальное отвлечение	Отвлечение	Избегание	Эмоционально-ориентированные	Проблемно-ориентированные
Низкий ЭИ	$R^2=0,166$ , $F(4,22)=1,098$ , $p=0,382$	$R^2=0,230$ , $F(4,22)=1,647$ , $p=0,198$	$R^2=0,166$ , $F(4,22)=1,095$ , $p=0,383$	$R^2=0,039$ , $F(4,22)=0,221$ , $p=0,924$	<b><math>R^2=0,463</math>,</b> <b><math>F(4,22)=4,746</math>,</b> <b><math>p=0,007</math></b>
Средний ЭИ	$R^2=0,009$ , $F(4,122)=0,284$ , $p=0,888$	<b><math>R^2=0,100</math>,</b> <b><math>F(4,122)=3,374</math>,</b> <b><math>p=0,012</math></b>	$R^2=0,062$ , $F(4,122)=2,003$ , $p=0,098$	<b><math>R^2=0,107</math>,</b> <b><math>F(4,122)=3,640</math>,</b> <b><math>p=0,008</math></b>	<b><math>R^2=0,133</math>,</b> <b><math>F(4,122)=4,689</math>,</b> <b><math>p=0,001</math></b>
Высокий ЭИ	$R^2=0,127$ , $F(4,24)=0,761$ , $p=0,562$	$R^2=0,170$ , $F(4,24)=1,075$ , $p=0,394$	$R^2=0,257$ , $F(4,24)=1,814$ , $p=0,164$	$R^2=0,329$ , $F(4,24)=2,577$ , $p=0,067$	$R^2=0,160$ , $F(4,24)=1,002$ , $p=0,428$

Как видно из таблицы 39, в группе с низким эмоциональным интеллектом единственный значимый результат получен при оценке связи различных параметров эмоционального интеллекта и выраженности проблемно-ориентированной стратегии. При этом дополнительный регрессионный анализ методом пошагового включения показал, что значимое влияние оказывает только одна шкала – «Идентификация эмоций», при этом получена следующая оценка модели:  $R^2=0,427$ ,  $F(4,26)=18,592$ ,  $p<0,001$ . Также значимые результаты получены в группе испытуемых со средним эмоциональным интеллектом.

В целом, согласно результатам регрессионного анализа эмоциональный интеллект оказывается фактором, оказывающим умеренное влияние на выраженность различных способов поведения в проблемных ситуациях. Регрессионные модели показывают, что шкалы эмоционального интеллекта позволяют предсказать выраженность различных стратегий поведения, измеряемые с помощью опросника КПСС, объясняя в разных случаях от 4,5% до 21% дисперсии данных. Следует отметить, что наиболее связанной с эмоциональным интеллектом оказывается выраженность проблемно-ориентированной стратегии (21% этой переменной объясняется уровнем эмоционального интеллекта). При анализе групп руководителей и неруководителей выявлено, что связь между уровнем эмоционального интеллекта и стратегиями поведения в проблемных ситуациях выше в группе руководителей (эмоциональный интеллект позволяет объяснить от 10% до 30% дисперсии зависимых переменных, при 4-14% в группе неруководителей).

### **3.5.7 Связь эмоционального интеллекта и уровня субъективного экономического благополучия.**

Для оценки связи показателей эмоционального интеллекта на уровень субъективного экономического благополучия был проведен множественный регрессионный анализ, в котором в качестве независимых переменных были использованы различные шкалы субъективного экономического благополучия (экономический оптимизм, субъективная адекватность дохода, текущее благосостояние семьи, экономическая тревожность, финансовая депривированность), а независимыми переменными явились компоненты эмоционального интеллекта. Результаты приведены в таблице 40.

Таблица 40.

Результаты регрессионного анализа влияния эмоционального интеллекта на СЭБ, метод принудительного включения

№	Зависимая переменная в модели	F-критерий	R <sup>2</sup>	Переменные в модели: стандартизованные коэффициенты β
1	Общий уровень субъективного экономического благополучия	4,014**	0,084	Шкала: идентификация эмоций (β=0,113) Шкала: использование эмоций в решении проблем (β=0,093) Шкала: понимание и анализ эмоций (β=0,048) Шкала: сознательное управление эмоциями (β=0,171*)
2	Оптимизм	2,35	0,051	Шкала: идентификация эмоций (β=0,037) Шкала: использование эмоций в решении проблем (β=0,129) Шкала: понимание и анализ эмоций (β=0,031) Шкала: сознательное управление эмоциями (β=0,156*)
3	Адекватность дохода	1,73	0,039	Шкала: идентификация эмоций (β=0,047) Шкала: использование эмоций в решении проблем (β=-0,007) Шкала: понимание и анализ эмоций (β=0,105) Шкала: сознательное управление эмоциями (β=0,126)
4	Благосостояние	1,642	0,036	Шкала: идентификация эмоций (β=0,091) Шкала: использование эмоций в решении проблем (β=0,039) Шкала: понимание и анализ эмоций (β=-0,123) Шкала: сознательное управление эмоциями (β=0,115)
5	Финансовая депривированность	3,667**	0,078	Шкала: идентификация эмоций (β=0,125) Шкала: использование эмоций в решении проблем (β=0,083) Шкала: понимание и анализ эмоций (β=0,056) Шкала: сознательное управление эмоциями (β=0,148)
6	Экономическая тревожность	4,429**	0,092	Шкала: идентификация эмоций (β=0,141) Шкала: использование эмоций в решении проблем (β=0,073) Шкала: понимание и анализ эмоций (β=0,085) Шкала: сознательное управление эмоциями (β=0,154*)
* - $p < 0,05$ , ** - $p < 0,01$ , *** - $p < 0,001$				

*Влияние эмоционального интеллекта на общий уровень субъективного экономического благополучия*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,084$ ,  $F(4, 179)=4,014$ ,  $p=0,004$ . Таким образом, можно заключить, что выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 8,4% дисперсии уровня субъективного экономического благополучия. В целом качество модели можно считать приемлемым, несмотря на незначительный процент объясняемой дисперсии независимой переменной. Для проверки силы вклада каждой из

шкал эмоционального интеллекта был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве значимых предикторов «**Экономического благополучия**» были отобраны две шкалы – «**Сознательное управление эмоциями**» и «**Идентификация эмоций**». При таком наборе независимых переменных  $R^2$  изменился незначительно, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа улучшилась ( $R^2=0,074$ ,  $F(2,179)=7,102$ ,  $p=0,001$ ).

*Влияние эмоционального интеллекта на составляющую «Оптимизм»*

Были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,051$ ,  $F(4,179)=2,439$ ,  $p=0,056$ . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 5,1% дисперсии по шкале «Оптимизм». В целом, оценки модели неудовлетворительны и нельзя уверенно говорить о влиянии эмоционального интеллекта на выраженность оптимизма. Тем не менее, для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве значимых предикторов «**Оптимизма**» была отобрана одна шкала – «**Сознательное управление эмоциями**». При таком наборе независимых переменных  $R^2$  стал ещё меньше, но оценка модели с помощью дисперсионного анализа улучшилась ( $R^2=0,03$ ,  $F(1,179)=5,477$ ,  $p=0,02$ ). [про пошаговый метод я оставил для единообразия, он результат совсем плох]

*Влияние эмоционального интеллекта на составляющую «Адекватность дохода»*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,039$ ,  $F(4,179)=1,782$ ,  $p=0,134$ . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 3,9% дисперсии показателей по шкале «Адекватность дохода». В целом, оценки модели неудовлетворительны и нельзя уверенно говорить о влиянии

эмоционального интеллекта на выраженность субъективной адекватности дохода. Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта был проведен регрессионный анализ использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов показателей по шкале «Адекватность дохода» была отобрана единственная шкала – «Сознательное управление эмоциями». При таком наборе независимых переменных  $R^2$  уменьшилась, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа улучшилась ( $R^2=0,026$ ,  $F(1,179)=4,799$ ,  $p=0,03$ ).

*Влияние эмоционального интеллекта на составляющую «Благосостояние»*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,036$ ,  $F(4,179)=1,632$ ,  $p=0,166$ . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 3,6% дисперсии показателей по шкале «Благосостояние». В целом, оценки модели неудовлетворительны и нельзя уверенно говорить о влиянии эмоционального интеллекта на выраженность субъективного благосостояния. Проведённый регрессионный анализ использованием метода пошагового включения показал, что ни одна из шкал эмоционального интеллекта не может считаться значимым предиктором показателя субъективного благосостояния.

*Влияние эмоционального интеллекта на составляющую «Финансовая депривированность»*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,078$ ,  $F(4,179)=3,667$ ,  $p=0,007$ . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 7,8% дисперсии уровня выраженности финансовой депривированности. В целом качество модели можно считать приемлемым, несмотря на небольшой процент объясняемой дисперсии независимой переменной. Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта был проведен

регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов были отобраны две шкалы – **«Идентификация эмоций»** и **«Сознательное управление эмоциями»**. При этом  $R^2$  изменился незначительно, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа заметно улучшилась ( $R^2=0,068$ ,  $F(2,176)=6,458$ ,  $p=0,002$ ).

*Влияние эмоционального интеллекта на составляющую «Экономическая тревожность»*

В результате были получены следующие оценки регрессионной модели:  $R^2=0,092$ ,  $F(4,179)=4,429$ ,  $p=0,002$ . Выбранный для модели набор показателей эмоционального интеллекта позволяет объяснить 9,2% дисперсии уровня выраженности экономической тревожности. В целом качество модели можно считать приемлемым, несмотря на небольшой процент объясняемой дисперсии независимой переменной. Для проверки силы вклада каждой из шкал эмоционального интеллекта был проведен регрессионный анализ с использованием метода пошагового включения. В результате в качестве наиболее значимых предикторов **экономической тревожности** были отобраны две шкалы – **«Идентификация эмоций»** и **«Сознательное управление эмоциями»**. При этом  $R^2$  изменился незначительно, а оценка модели с помощью дисперсионного анализа заметно улучшилась ( $R^2=0,08$ ,  $F(2,176)=7,663$ ,  $p=0,001$ ).

Как видно из таблицы 13, выбранный набор предикторов (компоненты эмоционального интеллекта) в наибольшей степени влияет на **общий уровень СЭБ**, показатели **финансовой депривированности** и **экономической тревожности**. При этом, однако, процент объясняемой дисперсии зависимой переменной во всех трех случаях невелик – 8,4%, 7,8% и 9,2%. Кроме того, из-за корреляции независимых переменных, затруднена оценка степени влияния отдельных параметров эмоционального интеллекта по угловым коэффициентам. Для прояснения этого вопроса была проведена дополнительная серия регрессионных

анализов, с использованием метода пошагового включения. Полученные результаты приведены в таблице 41. В последнем столбце перечислены отобранные, наиболее значимые предикторы для соответствующих зависимых переменных.

Таблица 41.  
Результаты регрессионного анализа (влияние эмоционального интеллекта на СЭБ, метод пошагового включения)

№	Зависимая переменная в модели	F-критерий	R <sup>2</sup>	Отобранные переменные в модели: стандартизованные коэффициенты $\beta$
1	Общий уровень субъективного экономического благополучия	7,102**	0,074	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,162^*$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,180^*$ )
2	Оптимизм	5,447*	0,03	Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,173^*$ )
3	Адекватность дохода	4,799*	0,026	Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,162^*$ )
4	Благосостояние	---	---	Не включена ни одна переменная
5	Финансовая депривированность	6,458**	0,068	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,169^*$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,159^*$ )
6	Экономическая тревожность	7,663**	0,080	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,184^*$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,171^*$ )

\* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$

Шкалы эмоционального интеллекта «Идентификация» и «Сознательное управление эмоциями» значимо предсказывают общий уровень субъективного экономического благополучия ( $F=7,2$ ,  $p < 0,01$ ), объясняя 8,4% дисперсии данных. Можно предполагать, что умение идентифицировать эмоции и управлять эмоциями важны для субъективного экономического благополучия.

Шкалы эмоционального интеллекта «Идентификация» и «Сознательное управление эмоциями» значимо предсказывают составляющую финансовую депривированность ( $F=6,458$ ,  $p < 0,01$ ), объясняя 7,8% дисперсии данных. Также, как и в предыдущем случае, мы можем предполагать, что умение идентифицировать эмоции и управлять эмоциями имеют решающее значение для составляющей финансовой депривированности.

Шкалы эмоционального интеллекта «Идентификация» и «Сознательное управление эмоциями» также значимо предсказывают составляющую экономической тревожности ( $F=7,663$ ,  $p<0,01$ ), объясняя 9,2% дисперсии данных.

Влияние шкал эмоционального интеллекта на показатели оптимизма и адекватности дохода сводится к корреляции этих параметров с уровнем сознательного управления эмоциями. Благополучие практически никак не связано с эмоциональным интеллектом.

В результате, в наиболее зависимых от эмоционального интеллекта параметрах субъективного экономического благополучия основную значимую роль играют шкалы «Идентификация эмоций» и «Сознательное управление эмоциями».

### 3.5.8 Связь эмоционального интеллекта и уровня субъективного экономического благополучия в подгруппах руководителей и не руководителей.

Для сравнения степени связи эмоционального интеллекта и СЭБ в группах руководителей и не руководителей были проведены аналогичные описанным выше регрессионные анализы, отдельно для двух групп. Полученные основные оценки моделей приведены в таблице 42.

Таблица 42.  
Результаты регрессионного анализа в группах руководителей и не руководителей.

	Общий уровень субъективного экономического благополучия	Оптимизм	Адекватность дохода	Благополучие	Финансовая депривированность	Экономическая тревожность
Руководители	$R^2=0,085$ , $F(4,87)=2,033$ , $p=0,097$	$R^2=0,099$ , $F(4,87)=2,382$ , $p=0,058$	$R^2=0,058$ , $F(4,87)=1,34$ , $p=0,261$	$R^2=0,054$ , $F(4,87)=1,243$ , $p=0,299$	$R^2=0,059$ , $F(4,87)=1,369$ , $p=0,251$	$R^2=0,052$ , $F(4,87)=1,194$ , $p=0,319$
Неруководители	$R^2=0,034$ , $F(4,73)=0,641$ , $p=0,635$	$R^2=0,049$ , $F(4,73)=0,932$ , $p=0,450$	$R^2=0,01$ , $F(4,73)=0,179$ , $p=0,949$	$R^2=0,114$ , $F(4,73)=2,342$ , $p=0,063$	$R^2=0,035$ , $F(4,73)=0,660$ , $p=0,622$	$R^2=0,026$ , $F(4,73)=0,483$ , $p=0,748$

В целом, можно отметить, что влияние эмоционального интеллекта на субъективное экономическое благополучие несколько выше в группе руководителей, однако статистической значимости это влияние не достигает ни в одной группе ни по одной шкале СЭБ. В силу этого дальнейший анализ не представляется целесообразностью.

### 3.5.9 Анализ влияния компонентов эмоционального интеллекта на уровень субъективного экономического благополучия (в трех группах с различным уровнем эмоционального интеллекта).

Также был проведен регрессионный анализ, аналогичный предыдущим, направленный на оценку влияния эмоционального интеллекта в трех группах с различным уровнем интеллекта. Краткие результаты приведены в таблице 43.

Таблица 43.

Результаты регрессионного анализа влияние эмоционального интеллекта на субъективное экономическое благополучие в группах с различным уровнем эмоционального интеллекта

	Общий уровень СЭБ	Оптимизм	Адекватность дохода	Благосостояние	Финансовая депривированность	Экономическая тревожность
Низкий ЭИ	<b>R<sup>2</sup>=0,525, F(4,22)=6,084, p=0,002</b>	<b>R<sup>2</sup>=0,425, F(4,22)=4,069, p=0,013</b>	R <sup>2</sup> =0,266, F(4,22)=1,989, p=0,132	<b>R<sup>2</sup>=0,525, F(4,22)=6,084, p=0,002</b>	<b>R<sup>2</sup>=0,506, F(4,22)=5,638, p=0,003</b>	<b>R<sup>2</sup>=0,426, F(4,22)=4,079, p=0,013</b>
Средний ЭИ	R <sup>2</sup> =0,016, F(4,122)=1,499, p=0,207	R <sup>2</sup> =0,050, F(4,122)=1,589, p=0,182	R <sup>2</sup> =0,048, F(4,122)=1,549, p=0,192	R <sup>2</sup> =0,016, F(4,122)=1,499, p=0,207	R <sup>2</sup> =0,023, F(4,122)=0,726, p=0,576	R <sup>2</sup> =0,074, F(4,122)=2,430, p=0,051
Высокий ЭИ	R <sup>2</sup> =0,079, F(4,73)=0,453, p=0,769	R <sup>2</sup> =0,126, F(4,73)=0,722, p=0,587	R <sup>2</sup> =0,091, F(4,73)=0,500, p=0,736	R <sup>2</sup> =0,061, F(4,73)=0,323, p=0,859	R <sup>2</sup> =0,043, F(4,73)=0,224, p=0,922	R <sup>2</sup> =0,266, F(4,73)=1,809, p=0,167

Как видно из таблицы 43, наилучшие показатели модели наблюдаются в группе с низким уровнем эмоционального интеллекта, в остальных двух группах влияние эмоционального интеллекта оказываются незначимыми.

В таблице 44 приведены более подробные результаты регрессионного анализа для этой группы с помощью метода пошагового

включения, направленного на определение наиболее значимых независимых переменных.

Таблица 44.

Результаты регрессионного анализа влияния эмоционального интеллекта на субъективное экономическое благополучие в группе с пониженным уровнем эмоционального интеллекта (метод пошагового включения)

№	Зависимая переменная в модели	F-критерий	R <sup>2</sup>	Переменные в модели: стандартизованные коэффициенты $\beta$ (метод принудительного включения)
1	Общий уровень субъективного экономического благополучия	13,895***	0,357	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,589***$ )
2	Оптимизм	6,877*	0,216	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,464*$ )
3	Адекватность дохода	---	---	---
4	Благосостояние	5,618*	0,514	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,746***$ ) Шкала: понимание и анализ эмоций ( $\beta=0,356*$ )
5	Финансовая депривированность	5,095*	0,438	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,571***$ ) Шкала: сознательное управление эмоциями ( $\beta=0,346*$ )
6	Экономическая тревожность	12,296**	0,330	Шкала: идентификация эмоций ( $\beta=0,574**$ )
* - $p < 0,05$ , ** - $p < 0,01$ , *** - $p < 0,001$				

Как видно из таблицы 44, практически по всем шкалам наиболее значимым оказывается вклад шкалы «Идентификация эмоций». Также на составляющую «Благосостояние» значимо влияет шкала «Понимание и анализ эмоций», а на составляющую «Финансовая депривированность» значимое влияние оказывает уровень сознательного управления эмоциями. Составляющая «Адекватность дохода» никак не связана с эмоциональным интеллектом в группе с пониженным уровнем эмоционального интеллекта.

В целом, согласно результатам регрессионного анализа, шкалы эмоционального интеллекта значимо предсказывают как общий уровень экономического благополучия (( $F=7,2$ ,  $p < 0,01$ ), объясняя 8,4% дисперсии данных), так и отдельные составляющие: финансовую депривированность

(( $F=6,458$ ,  $p<0,01$ ), объясняя 7,8% дисперсии данных) и экономическую тревожность (( $F=7,663$ ,  $p<0,01$ ), объясняя 9,2% дисперсии данных) в большей степени, также составляющие: оптимизм и адекватность дохода в меньшей степени. Также можно отметить, что среди различных показателей эмоционального интеллекта наиболее важными с точки зрения связи с субъективным экономическим благополучием в целом оказываются показатели по шкалам «Идентификация эмоций» и «Сознательное управление эмоциями».

При анализе влияния уровня эмоционального интеллекта на показатели субъективного экономического благополучия в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта обнаружено следующее. При пониженном эмоциональном интеллекте его показатели оказываются достаточно сильно связанными с СЭБ. По результатам регрессионного анализа эмоциональный интеллект в этой группе позволяет объяснить от 26% до 52% дисперсии различных параметров субъективного экономического благополучия. В группах со средним и высоким эмоциональным интеллектом такого эффекта не наблюдается, в них эмоциональный интеллект позволяет объяснить 5-26% дисперсии СЭБ. Практически по всем шкалам наиболее значимым оказывается вклад шкалы «Идентификация эмоций».

### **3.6 Исследование возможности развития эмоционального интеллекта взрослых путем целенаправленного обучения.**

На данном этапе исследования была реализована программа социально-психологического тренинга, направленного на развитие эмоционального интеллекта взрослых. Исследование проводилось с 2010 – 2013 год.

#### **3.6.1 Описание выборки исследования**

В качестве испытуемых данной части исследования выступили 112 участников программы развития эмоционального интеллекта, реализованной на площадке Международного центра «Креативные технологии консалтинга».

Из 112 человек - 56 были включены в учебную (экспериментальную) группу (19 мужчин, 37 женщин; средний возраст-33 года), 56 составили контрольную группу (21 мужчина, 35 женщин; средний возраст 35 лет).

С целью проверки возможности повышения уровня эмоционального интеллекта с помощью целенаправленного воздействия (обучения), а также сохранения стабильного результата в долгосрочной перспективе, была разработана программа развития эмоционального интеллекта.

Участники экспериментальной группы проходили программу обучения, участники контрольной группы – не обучались.

Замеры уровня эмоционального интеллекта участников проводились 4 раза: перед началом обучения, по окончании обучения, шесть месяцев и 1,5 года спустя, для того чтобы оценить долгосрочную перспективу полученных изменений. Участники контрольной группы, не проходившие обучение, также были протестированы 4 раза в то же время, что и члены экспериментальной группы.

Методика определения уровня эмоционального интеллекта - MSCEIT (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Tests), адаптация на российской выборки (Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова, 2010).

### **3.6.2 Программа развития эмоционального интеллекта**

Программа обучения была составлена на основе анализа лучших упражнений и техник ведущих исследователей – практиков развития эмоционального интеллекта (Mayer, Ciarrochi, Brackett, Katulak, Caruso, Kornacki, Katulak, 2007)

Данная программа разработана на основе концепции основателей теории ЭИ в рамках модели способностей (Дж. Майер, П. Сэловей, Д. Карузо), а также базируется на принципах обучения взрослых, учитывающих требования андрогогической модели обучения:

- приоритет самостоятельного обучения (наличие блока самостоятельной работы)
- принцип совместной деятельности
- принцип опоры на опыт обучающегося (жизненный (бытовой, социальный, профессиональный) опыт обучающегося используется в качестве одного из источников обучения)
- индивидуализация обучения (наличие индивидуального плана и индивидуальной программы обучения, ориентированные на конкретные задачи и цели обучения и учитывающие опыт, уровень подготовки, когнитивные особенности обучающегося)
- системность обучения (соответствие целей, содержания, форм, методов, средств обучения и оценивания результатов обучения)
- актуализации результатов обучения (применение на практике приобретенных обучающимся знаний, умений, навыков)
- осознанность обучения (осознание, осмысление обучающимся и преподавателями всех параметров процесса обучения и своих действий по организации процесса обучения) (Василькова, 2009)

В основе программы обучения лежит следующее определение эмоционального интеллекта: «четко определяемая и измеряемая способность, близкая к традиционным аспектам интеллекта. Способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений, т.е. близкую к традиционным аспектам интеллекта, с той единственной разницей, что поступающей информацией являются настроения и эмоции. (Mayer J.D., Salovey P., Caruso D., 2000)

Эмоциональный интеллект представляет собой комбинацию 4 способностей (ветвей), рисунок 30.



*Рис. 30. Структура эмоционального интеллекта*

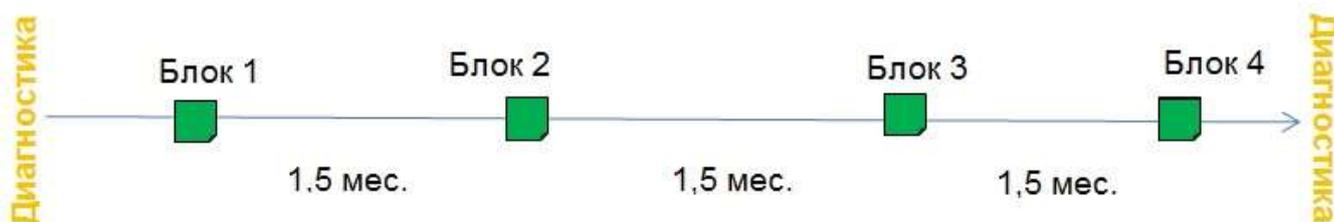
Программа построена таким образом, чтобы последовательно и системно повышать уровень развития эмоционального интеллекта участников.

При этом каждое из упражнений программы развития ЭИ акцентированно на развитии одной из ветвей эмоционального интеллекта,

а каждый блок программы обучения включает упражнения, направленные на развитие не менее двух ветвей эмоционального интеллекта.

В процессе проведения программы развития эмоционального интеллекта используются современные инновационные методы обучения, доказавшие свою эффективность в теории и на практике: тренинговые упражнения, деловые игры, интерактивные лекции, консультирование в режиме «вопрос-ответ», ситуационные «кейсы», «mind-mapping» - ментальные карты, различные техники индивидуальной работы над новыми идеями, техники групповой разработки новшеств, разработки проектов, групповые дискуссии, профессиональная рефлексия.

В структуру программы обучения входит: 4 тематических блока, 4 супервизии, 4 сессии индивидуального наставничества с каждым участником. Длительность программы обучения составляет 6 месяцев, длительность каждого тематического блока - 1,5 месяца, общая длительность аудиторной работы – 120 часов, самостоятельной работы от 20 до 80 часов.



Каждый тематический блок включает 3-х дневный тренинг (по 8 часов в день), практическое занятие - супервизию (4 часа) через 14 дней после прохождения тематического блока и индивидуальную 2-х часовую сессию индивидуального наставничества с каждым участником в промежутке между блоками (рисунок 31, таблица 45).

*Рис. 31. Структура программы обучения*

Таблица 45.  
Формат тематического блока

Трехдневный тренинг	24 час
Супервизия	4 часа
Сессия индивидуального наставничества	2 часа
Самостоятельная индивидуальная работа	5-20 часов
Итого:	35-50 часов
В т.ч.: аудиторная работа:	30 часов
самостоятельная:	5-20 часов

*Супервизии (практические занятия).*

На супервизиях участники обсуждают применение полученных знаний и навыков в реальных условиях - своей работе и повседневной жизни, делятся возникшими трудностями и находят совместные решения.

*Индивидуальное наставничество.*

Для успешного и эффективного развития необходим индивидуальный подход, поэтому в программу включены 4 сессии индивидуального наставничества для каждого участника.

*Самостоятельная - индивидуальная работа.*

Индивидуальная работа участников включает в себя выполнения ряда заданий по саморазвитию в период между встречами группы и создание личного плана развития эмоционального интеллекта, ведение дневника эмоций с целью повышения осознания своих эмоций и причин их возникновения. Программа самостоятельной работы разрабатывается индивидуально с каждым участником и основывается на его индивидуальных характеристиках, уровне его эмоционального интеллекта, задачах, поставленных перед участником и т.п. Длительность индивидуальной программы различная для участников обучения.

Форма контроля: завершением обучения является защита проекта по внедрению полученных знаний и навыков в практическую профессиональную деятельность.

Программа состоит из следующих этапов: организационный, диагностический, обучающий, контрольный, рефлексивный.

*Организационный этап* состоит в формировании групп обучения.

*Диагностический этап* включает диагностику исходного уровня эмоционального интеллекта участников программы с помощью теста MSCEIT (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Tests).

*Обучающий этап* включает собственно программу обучения. В тематических блоках программы осуществляется развитие всех компонентов эмоционального интеллекта, при этом каждый блок специализируется на определенной составляющей эмоционального интеллекта. Темы программы, такие как конфликты, ситуации переговоров, взаимодействия с сотрудниками, партнерами, клиентами и т.п. проходят через все блоки и в каждом блоке добавляются техники решения данных ситуаций.

*Контрольный этап* предполагает мониторинг изменения уровня эмоционального интеллекта, а также результатов использования полученных в результате обучения знаний и навыков на практике. Этап проводится с использованием теста MSCEIT (замеры уровня эмоционального интеллекта проводятся по окончании обучения, шесть месяцев и 1,5 года спустя, для того чтобы оценить долгосрочную перспективу полученных изменений), а также с помощью метода группового ассессмента, на котором происходит защита индивидуальных проектов по внедрению полученных знаний и навыков в практическую профессиональную деятельность.

*Рефлексивный этап* является завершающим и предполагает совместное подведение итогов программы. Психологическая рефлексия является неотъемлемой частью процесса развития как процесса «самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний» в реальных социальных группах, объединенных значимой совместной деятельностью. Использование психологической рефлексии в ходе обучения по программе является неотъемлемой частью процесса развития участников, а также эффективным инструментом анализа эффективности результатов программы.

В обсуждении участвуют преподаватели программы, также каждый из участников высказывает свое мнение о пройденном обучении. Рефлексия проводится по следующей схеме: соответствие ожиданиям - полученный опыт - самые яркие впечатления - «плюсы» и «минусы» программы - новые знания - потенциальные возможности - способы дальнейшего использования полученных знаний. Таким образом, подводятся итоги об осознании участниками продуктивности прохождения программы, ценности полученного опыта и знаний, определяются цели и задачи для реализации в дальнейшей практике.

*Тематическое наполнение модулей программы.*

1. Первый блок направлен на развитие составляющей эмоционального интеллекта – осознание, оценка и выражение эмоций. Базовое умение, лежащее в основе развитого эмоционального интеллекта – это осознание своих эмоций и распознавание эмоций других (идентификация эмоций). В первом блоке участники программы изучают так называемую «азбуку эмоций» - ключевые понятия, теории эмоций, базовые эмоции, специфику их проявления и распознавания, также обучаются следующим техникам: «эмоциональный термометр», экспресс-диагностика своих эмоций, эмоций других, осознание своих эмоциональных проявлений; точная передача эмоциональных состояний; техники вербализации чувств; моделирование эмоций; распознавание эмоций, невербальное проявление эмоций; понимание информации, которую дают эмоции, техники снижения эмоционального напряжения.
2. Второй блок развивает составляющую использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Во втором блоке изучаются стратегии достижение целей через создание взаимоотношений, основанных на своих эмоциях и

эмоциях других людей. Второй блок учит управлению эмоциями, развивает способность стимулировать активность и вызывать в людях живой отклик, вдохновлять и вовлекать других людей, развивает навыки управления своими эмоциональными состояниями, рассматриваются эмоции с точки зрения их влияния на эффективность деятельности человека. На втором блоке рассматриваются эффективные стратегии использования эмоций в конфликтных ситуациях, стратегии эффективного совладания со стрессовой ситуацией.

3. Третий блок посвящен составляющей анализ и понимание эмоций. Участники программы учатся прослеживать причины возникновения и смены эмоций, открывают новые возможности активизировать собственные творческие ресурсы, развивать интуицию, повысить эмоциональную гибкость в самых разных жизненных и бизнес-ситуациях. Также участники осознают свои иррациональные установки, развивают наблюдательность, учатся определять ценности, учатся понимать сложные эмоции и эмоциональные переходы.
4. Четвертый блок интегрирует опыт предыдущих блоков и развивает составляющую сознательное управление эмоциями. Изучаются техники снижения интенсивности эмоции, переключения из одной эмоции в другую, сознательного контроля (управления) эмоциями. Также участники программы обучаются сознательному управлению эмоциями команды по объединению разных людей в высоко-эффективную и результативную команду. Участники осваивают техники объединения людей по ценностям, вдохновения на достижение общей цели, стимулирования инновационного мышления группы.

Остановимся подробнее на вопросе создания условий для применения полученных в ходе обучения знаний на практике. Если после завершения обучения не создается условий, поощряющих обучаемых к использованию на практике знаний и навыков, полученных в ходе обучения, если результаты обучения не востребованы в работе, трудно рассчитывать на высокую мотивацию слушателей и на прочное усвоение учебного материала. Новые знания и навыки могут быть забыты.

Знания, если их не использовать, через месяц после краткосрочного обучения скорей всего, почти полностью забудутся, поэтому максимум через две недели после прохождения курса участники должны начать применять новые навыки на практике. С этой целью в программу обучения были включены «межмодульные встречи» - супервизии, индивидуальные сессии с каждым участником, а также комплекты самостоятельной работы для каждого участника и др.

Временные промежутки между проведением тематических блоков составляют не менее одного месяца.

В конце каждого блока обучаемые выполняют домашнее задание, включающее, в частности, ведение дневника эмоций, выполнение которого увеличивает эффективность встраивания полученных в результате обучения навыков в практическую деятельность обучаемых.

Ведение дневника эмоций предпочтительно осуществлять с использованием программного обеспечения или «бумажного варианта». В промежутках между блоками проводятся межмодульные встречи, в процессе которых происходит дальнейшее развитие компонентов эмоционального интеллекта, инициируемое на тренингах.

В промежутках между тематическими блоками проводятся также индивидуальные встречи обучаемых с тренерами, в процессе которых происходит дальнейшее развитие компонентов эмоционального интеллекта, инициируемое на модулях.

Описанные выше элементы строго соблюдаются для того, чтобы эффективность обучения была максимальной, а результаты обучения – наиболее стойкими во времени.

### **3.6.3 Анализ и интерпретация результатов развития эмоционального интеллекта взрослых в процессе обучающего воздействия**

*Обработка данных проводилась в несколько этапов:*

1. На первом этапе с целью проверки эквивалентности групп при помощи t-критерия Стьюдента сравнивался уровень эмоционального интеллекта в клинической и контрольной группах до начала обучения.
2. С целью выявления особенностей динамики эмоционального интеллекта в экспериментальной и контрольной группах использовался дисперсионный анализ с повторными измерениями (ANOVA repeated measures). В качестве зависимых переменных выступали общий уровень эмоционального интеллекта и четыре его составляющих. Фактор группы (экспериментальная / контрольная) выступал в качестве межгруппового, тогда как фактор времени (до и после тренинга, через шесть месяцев и через 1,5 года) выступал в качестве внутргрупповой независимой переменной с четырьмя уровнями.

Поскольку, согласно тесту сферичности Моучли, предположение о сферичности данных было отвергнуто ( $p < 0,01$ , см. Наследов, 2004, Field, 2005), использовались многомерные тесты оценки значимости различий: в частности, значимость F критерия Фишера для влияния фактора времени и влияния взаимодействия группы и времени оценивалась по критериям следа Пилаи и лямбда Вилкса, результаты которых были в данном случае согласованны.

Следует отметить, что оценки значимости F-критерия Фишера зависят от объема выборки, поэтому, для исключения влияния большого объема выборки дополнительно использовались оценки величины статистического эффекта. К числу классических при сравнении групп испытуемых относятся такие показатели как  $d$  Коэна и  $r$  Пирсона (Field, 2005). В случае дисперсионного анализа с повторными измерениями в качестве их аналога рекомендуется использовать показатель **eta** «эта» (Field, 2005), рассчитывающийся как корень квадратный частного, в числителе которого находится произведение критерия F на число степеней свободы по этому критерию, а в знаменателе - то же произведение, сложенное с числом степеней свободы, соответствующих случайным изменениям (ошибки). Интерпретация критерия эта соответствует  $r$  Пирсона: размер эффекта считается низким при  $r=0,10-0,30$ , средним при  $r=0,30-0,50$  и высоким при  $r$ , превышающем  $0,50$ .

3. Также, одной из наших задач было выявление особенностей динамики эмоционального интеллекта в экспериментальной и контрольной группах после обучения. В частности, возможно, что уровень эмоционального интеллекта в экспериментальной группе продолжает увеличиваться уже после окончания программы обучения. Для этого повторно был проведен дисперсионный анализ с повторными измерениями, но только для трех срезов: после тренинга, через 0,5 года и через 1,5 года.

#### *Результаты и обсуждение результатов*

Как показано в таблице 46, уровень эмоционального интеллекта в контрольной и клинической группах до обучения не различается ни по одной из шкал, что позволяет интерпретировать различия в дальнейшем как результат программы обучения.

Таблица 46.

Сравнение ЭИ до тренинга в экспериментальной и контрольной группах: t-критерий Стьюдента

Шкалы	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t-критерий Стьюдента	Уровень значимости р
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.		
Идентификация эмоций	91,44	8,61	89,78	9,66	1,06	0,290
Использование эмоций в решении проблем	94,79	8,14	93,92	9,37	0,58	0,562
Понимание и анализ эмоций	94,77	9,77	96,16	8,93	-0,87	0,387
Сознательное управление эмоциями	94,20	11,93	94,75	8,54	-0,31	0,756
Общий уровень развития ЭИ	91,76	7,06	91,51	5,64	0,23	0,821

*Эффективность программы обучения: изменение ЭИ в экспериментальной и контрольной группах*

Согласно результатам дисперсионного анализа (рис. 32-36, табл. 47), в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой, отмечается нарастание уровня эмоционального интеллекта, сохраняющееся в течение 1,5 лет. При этом влияние собственно факторы группы варьирует от низкого (для шкалы понимания эмоций) до среднего (для общего уровня ЭИ), тогда как влияние взаимодействия группы и времени значительно выше (с точки зрения величины статистического эффекта) и составляет 0,50-0,86. Иными словами, во всех случаях динамика ЭИ со временем значимо различается в экспериментальной и контрольной группах.

Помимо этого, выявляется значимый эффект фактора времени: независимо от группы испытуемых, как общий уровень ЭИ, так и его компоненты повышаются с течением времени.

В целом, независимо от времени измерения, можно говорить об эффективности тренинга эмоционального интеллекта: при этом эффект

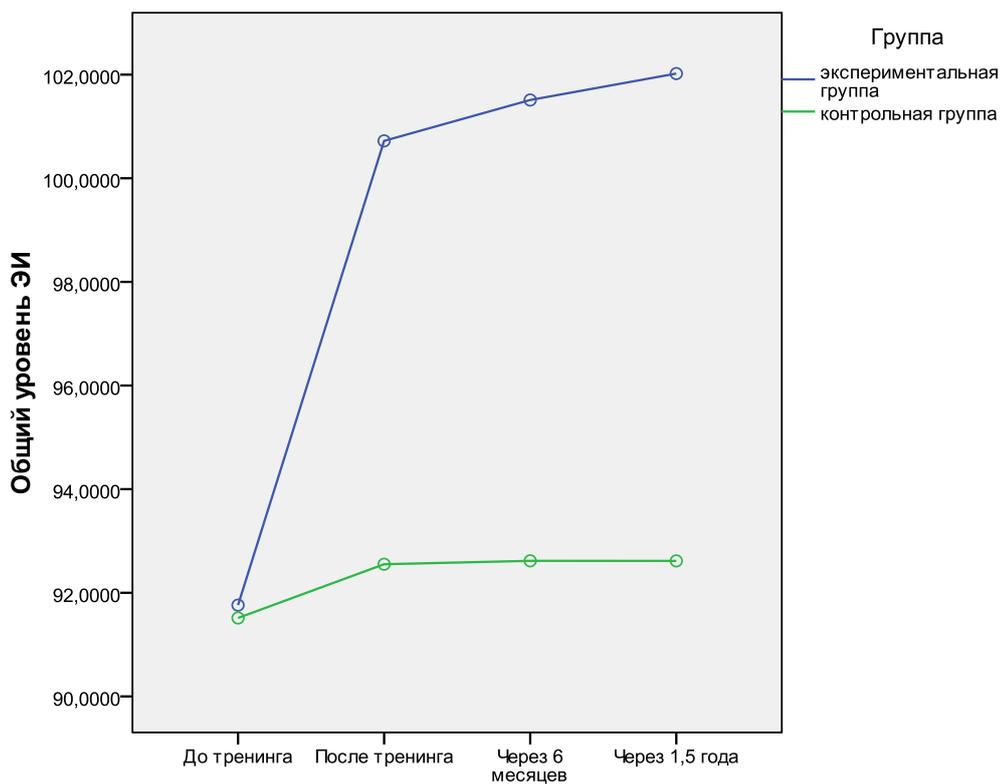
максимален для общего уровня и относительно низок для шкал понимания и анализа эмоций и сознательного управления ими. Кроме того, динамика эмоционального интеллекта в группах различна: в экспериментальной группе после тренинга отмечается повышение ЭИ по всем компонентам, которое сохраняется с течением времени и даже может иметь тенденцию к спонтанному улучшению.

Таблица 47.

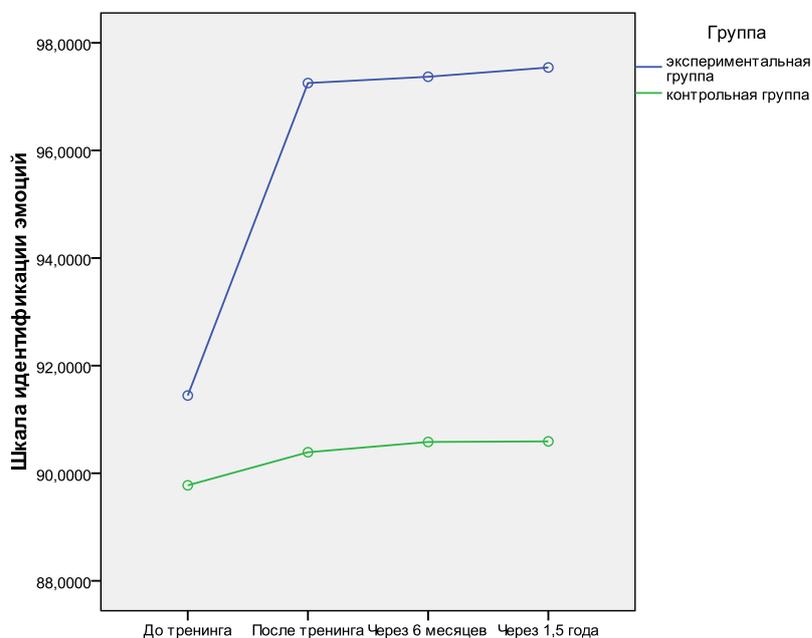
Влияние тренинга на изменение эмоционального интеллекта с течением времени (до, после тренинга, через 6 месяцев и 1.5 года): результаты дисперсионного анализа с повторными измерениями.

Переменные	Влияние фактора экспериментальной / контрольной группы		Влияние фактора времени		Влияние взаимодействия группы и времени	
	F Фишера (df <sub>factor</sub> =1 / df <sub>error</sub> =134)	Величина статистического эффекта $\eta^2$	F Фишера (df <sub>factor</sub> =3 / df <sub>error</sub> =132)	Величина статистического эффекта $\eta^2$	F Фишера (df <sub>factor</sub> =3 / df <sub>error</sub> =132)	Величина статистического эффекта $\eta^2$
Общий уровень ЭИ	47,43**	0,51	126,79**	0,86	80,67**	0,80
Шкала идентификации эмоций	15,52**	0,32	28,65**	0,63	17,73**	0,54
Шкала использования эмоций в решении проблем	28,73**	0,42	37,80**	0,68	23,96**	0,59
Шкала понимания и анализа эмоций	4,76*	0,19	14,84**	0,50	10,74**	0,44
Шкала сознательного управления эмоциями	10,79**	0,27	24,41**	0,60	14,38**	0,50

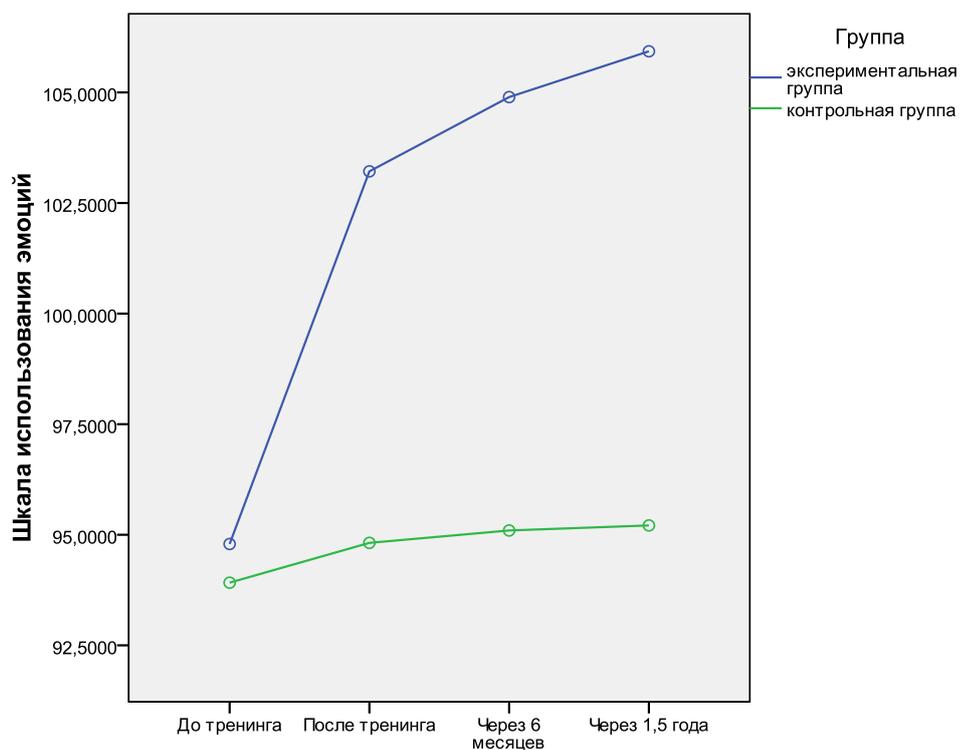
\* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$



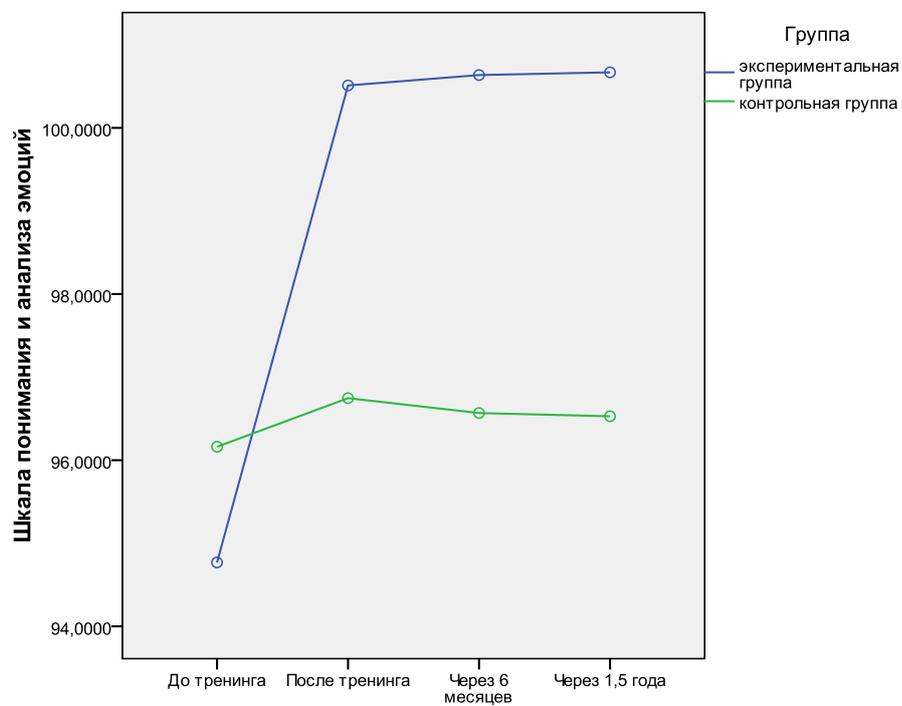
*Рис. 32. Изменение общего уровня эмоционального интеллекта в экспериментальной и контрольной группах*



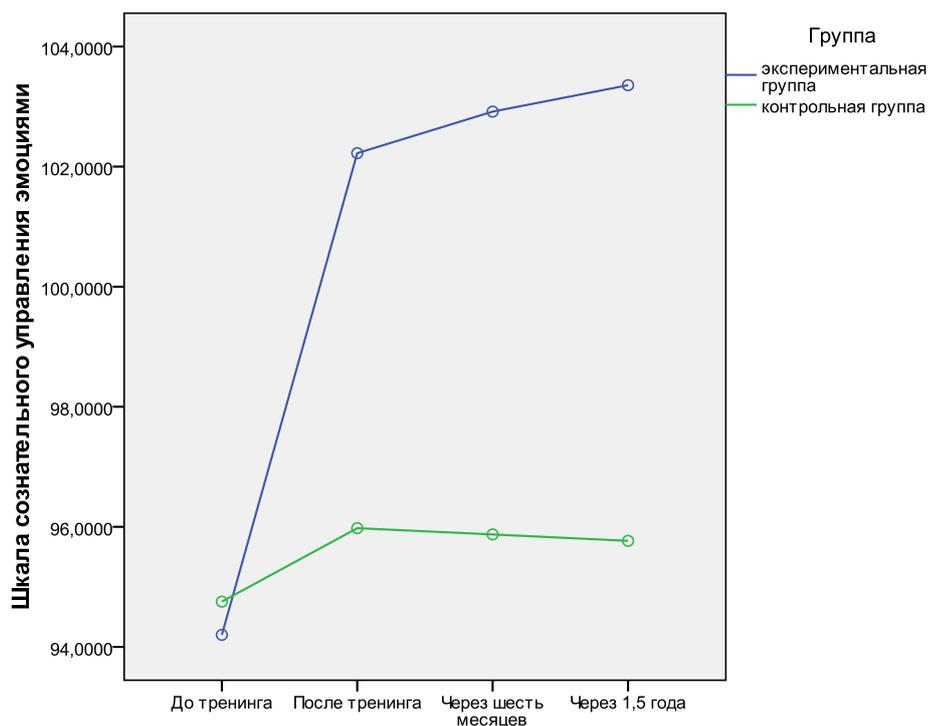
*Рис. 33. Изменение особенностей идентификации эмоций в экспериментальной и контрольной группах*



*Рис. 34. Изменение особенностей использования эмоций в экспериментальной и контрольной группах*



*Рис. 35. Изменение особенностей понимания и анализа эмоций в экспериментальной и контрольной группах*



*Рис. 36. Изменение особенностей сознательного управления эмоциями в экспериментальной и контрольной группах*

*Долгосрочные последствия тренинга: изменения эмоционального интеллекта после обучения, через полгода и 1,5 года*

С целью выявления особенностей динамики эмоционального интеллекта в экспериментальной и контрольной группах после программы обучения, проводилась дополнительная серия дисперсионных анализов с повторными измерениями, включающая оценки компонентов ЭИ после обучения, через 6 месяцев и через 1,5 года. В случае, если уже после проведения обучения динамика эмоционального интеллекта в экспериментальной и контрольной группах не совпадала, должно наблюдаться взаимодействие между факторами группы и времени. В случае, если динамика ЭИ зависела только от времени, лишь влияние этого фактора должно было достигать уровня значимости. В целом, получены следующие результаты (табл. 48 и 49):

1. По всем шкалам эмоционального интеллекта, очевидно, отмечается основной эффект группы, который объясняется тем, что после

проведения программы обучения показатели ЭИ в экспериментальной группе повысились.

2. Влияние фактора времени выявлено в отношении общего уровня эмоционального интеллекта и шкалы использования эмоций при решении проблем, хотя величина статистического эффекта низка. Иными словами, как в экспериментальной, так и в контрольной группах отмечается небольшое спонтанное нарастание общего уровня ЭИ и возможностей использования эмоций при решении проблем.
3. Влияние взаимодействия группы и времени достигает уровня значимости по шкале сознательного управления эмоциями и уровня тенденции - в отношении общего уровня эмоционального интеллекта и шкалы использования эмоций в решении проблем. В экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, отмечается небольшой долгосрочный эффект программы обучения: продолжают улучшаться возможности сознательного управления эмоциями и - на уровне тенденции - использования эмоций при решении проблем и общий ЭИ. Во всех уровнях величина статистического эффекта низкая.

Таблица 48.

Долгосрочные изменения эмоционального интеллекта с течением времени (после обучения, через 6 месяцев и 1.5 года): результаты дисперсионного анализа с повторными измерениями.

Переменные	Влияние фактора экспериментальной / контрольной группы		Влияние фактора времени		Влияние взаимодействия группы и времени	
	F Фишера (df <sub>factor</sub> =1 / df <sub>error</sub> =134)	Величина статистического эффекта $\eta^2$	F Фишера (df <sub>factor</sub> =2 / df <sub>error</sub> =133)	Величина статистического эффекта $\eta^2$	F Фишера (df <sub>factor</sub> =2 / df <sub>error</sub> =133)	Величина статистического эффекта $\eta^2$
Общий уровень эмоционального интеллекта	83,78**	0,62	3,77*	0,23	2,95 <sup>T</sup>	0,21

Шкала идентификации эмоций	23,94**	0,39	0,45		0,15	
Шкала использования эмоций в решении проблем	44,47**	0,50	4,12*	0,24	2,27 <sup>T</sup>	0,18
Шкала понимания и анализа эмоций	11,96**	0,29	0,01		0,21	
Шкала сознательного управления эмоциями	19,55**	0,36	1,71		3,17*	0,21

<sup>T</sup> -  $p < 0,11$ , \* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$

Величина статистического эффекта считалась только для значимых критериев или критериев, значимость которых достигала уровня тенденции.

Таблица 49.  
Показатели ЭИ после тренинга, через 0,5 и 1,5 года в контрольной и экспериментальной группах

Шкалы ЭИ	После тренинга				Через 0,5 года				Через 1,5 года			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.
Идентификация эмоций	97,25	7,40	90,39	9,57	97,37	6,98	90,58	9,62	97,54	6,96	90,59	8,80
Использование эмоций в решении и проблеме	103,22	9,35	94,82	8,74	104,90	9,48	95,10	8,84	105,93	9,25	95,21	8,59

м												
Понимание и анализ эмоций	100,51	6,09	96,75	8,05	100,64	6,10	96,57	7,89	100,67	6,03	96,53	7,68
Сознательное управление эмоциями	102,22	10,25	95,98	8,88	102,92	9,86	95,87	8,60	103,36	9,85	95,77	10,05
Общий уровень развития ЭИ	100,72	6,34	92,55	5,69	101,51	6,25	92,62	5,78	102,02	5,79	92,62	5,13

В общем, в результате исследования получены положительные результаты как по общему уровню эмоционального интеллекта, так по уровню 4 групп способностей ЭИ. Все зафиксированные изменения остаются стабильными с течением времени (через 1.5 года), а также долгосрочный эффект программы проявляется в дальнейшем улучшении способностей сознательного управления эмоциями и способностей использования эмоций в решении проблем.

Результаты данного исследования согласуются с описанными выше (глава 1, п.п 1.4) результатами отечественных и зарубежных коллег.

Результаты данного исследования были доложены и обсуждены на 3-ем и 4-ом Международных конгрессах по эмоциональному интеллекту (Хорватия, 2011; США, 2013), на 28-ом Международном конгрессе прикладной психологии (Франция, 2014) и получили высокую оценку международного сообщества. (Khlevnaya, Kiseleva, 2011, 2013, 2014)

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования можно утверждать, что эмоциональный интеллект является одним из значимых жизненных ресурсов человека и выступает предиктором различных аспектов регуляции жизни человека. Эмоциональный интеллект значимо связан со способностью человека к осознанной саморегуляции своей жизнедеятельности, к планированию и эффективному достижению жизненных целей. Также эмоциональный интеллект тесно связан и предопределяет выбор человеком более эффективной стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Люди с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, что обуславливает выбор более адаптивного совладающего поведения в трудной жизненной ситуации (проблемно – ориентированный стиль). Уровень эмоционального интеллекта связан с уровнем субъективного экономического благополучия человека, в большей степени со шкалами финансовая депривированность и экономическая тревожность. Т.е. люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта меньше подвержены «финансовому» стрессу.

При рассмотрении особенностей взаимосвязи ЭИ с выше указанными аспектами в группах с низким, средним, высоким ЭИ, отмечается следующая тенденция – в основном все связи находятся в группе со средним уровнем ЭИ, также в меньшей степени в группе с низким ЭИ, в группе с высоким ЭИ выявлена только одна тесная взаимосвязь общего уровня ЭИ с выраженностью эмоционально – ориентированной стратегией. Данный факт можно интерпретировать следующим образом, изучаемые аспекты регуляции жизни человека связаны с ЭИ только при средних значениях, в случае с субъективным экономическим благополучием – при низких значениях. ЭИ при высоких

значениях не является предиктором исследуемых параметров. Средний уровень ЭИ необходим для осуществления эффективной регуляции, а высокий уровень ЭИ ничего не дает в плане предсказательной способности.

Особо стоит отметить в группе испытуемых с пониженным эмоциональным интеллектом тесную связь ЭИ с общим показателем субъективного экономического благополучия, а также с составляющими субъективного экономического благополучия. Что может указывать для таких людей на незначимость данного параметра для их жизнедеятельности, особенности их субъективного восприятия формируют другие ощущения от собственного экономического благополучия. И если рассматривать следствиями развитого ЭИ – социальную активность и социальную адекватность человека, в данном случае некомпетентность этих людей в данных областях дает такую реакцию на их экономическое благополучие.

У руководителей следует отметить, как более высокие уровни развития почти по всем параметрам осознанной саморегуляции, также руководители более склонны выбирать более продуктивные стратегии в стрессовых ситуациях, направленные на решение проблем и менее склонны избегать проблем по сравнению с не руководителями.

При этом мы можем предполагать, что способности **идентификации и сознательного управления эмоциями**, являясь ключевыми шкалами в структуре ЭИ по результатам наших исследований, имеют решающее значение для большинства изучаемых аспектов. Данная тенденция характерна в большей степени для общей выборки и для группы руководителей в частности.

Это означает, что способность точно распознавать и выражать эмоции, дифференцировать истинные и ложные выражения эмоций и чувств, а также способность осознанно регулировать собственные эмоции и управлять эмоциями других людей имеет большое значение для

эффективной саморегуляции деятельности человека, при которой человек гибко и адекватно реагирует на изменение условий внешней среды при достижении своих целей, результативно определяет значимые условия достижения своих целей, корректируя программы своих действий до получения приемлемого для человека результата. Все вышеописанное способствует более эффективному освоению новыми видами деятельности, повышению уверенности в незнакомых ситуациях, также успеху в привычных для человека видах деятельности и выбору более адаптивных стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях, что в общем соответствует успешной жизнедеятельности человека.

## **ВЫВОДЫ**

1. Эмоциональный интеллект является одним из значимых жизненных ресурсов для осуществления регуляции жизни человека и выступает предиктором субъективного экономического благополучия, уровня саморегуляции поведения и выраженностью тех или иных стратегий совладания в проблемных ситуациях.
2. Данная связь уровня эмоционального интеллекта с аспектами регуляции в общей выборке выявлена в основном в зоне средних значений ЭИ, в частном случае субъективного экономического благополучия – в зоне низких значений ЭИ. Эмоциональный интеллект при высоких значениях не является предиктором исследуемых параметров. Аналогично, как и интеллект при средних значениях тесно связан с креативностью, а при высоких значениях – интеллект уже не влияет на повышение креативности человека.
3. Выявлены различия и характер связи исследуемых параметров у руководителей и лиц, не занимающих руководящие позиции - у

руководителей выявлены более высокие уровни развития почти по всем параметрам осознанной регуляции, также руководители более склонны выбирать более продуктивные стратегии совладания в стрессовых ситуациях, направленные на решение проблем и менее склонны избегать проблем по сравнению с не руководителями.

4. Связь между эмоциональным интеллектом и такими аспектами как саморегуляция (все шкалы и общий уровень) и проблемно – ориентированная стратегия совладания выше у руководителей.
5. Различные компоненты эмоционального интеллекта по-разному предопределяют каждую составляющую выше указанных параметров: наиболее сильная связь ЭИ оказывает с общим уровнем саморегуляции и проблемно-ориентированной стратегией совладания в стрессовых ситуациях и менее сильная связь - с субъективным экономическим благополучием.
6. Решающее значение для большинства аспектов регуляции жизни человека имеют способности **идентификации** и **сознательного управления эмоциями**, которые являются ключевыми шкалами в структуре ЭИ по результатам данного исследований. Данная тенденция характерна в большей степени для общей выборки и для группы руководителей в частности.
7. Повышение уровня эмоционального интеллекта возможно путем целенаправленного обучающего воздействия на развитие каждой из четырех составляющих ЭИ в рамках модели когнитивных способностей. Все зафиксированные в эксперименте изменения остаются стабильными с течением времени - через 1.5 года. После проведения обучения, выявлено улучшение общего уровня ЭИ и показателей по шкале «использование эмоций» с течением времени. Кроме того, можно предполагать, что улучшение ЭИ по компонентам **сознательного управления эмоциями** и

использования эмоций, достигнутое в экспериментальной группе, имеет тенденцию не только к закреплению, но и спонтанному дальнейшему развитию.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психол. журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3 – 18.
3. Белоконь О. В. Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта с лидерством: диссертация кандидата психологических наук : 19.00.01 / Белоконь Ольга Владимировна; [Место защиты: Рос. гос. гуманитар. ун-т (РГГУ)] Москва, 2008 163 с.
4. Брушлинский А.В. Психология субъекта. СПб.: Алетейя, 2003. - 272 с.
5. Виленская Г.А., Сергиенко Е.А. Роль темперамента в развитии регуляции поведения в раннем возрасте // Психологический журнал, 2001. Т. 22, №3. С. 68-85.
6. Виленская Г.А. Выбор ситуативных стратегий контроля поведения в раннем возрасте: возрастная динамика и механизмы // Ребенок в современном обществе / под ред. Л.Ф. Обуховой, Е.Г. Юдиной. М.: МГППУ, 2007. С. 101-113.
7. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М, 2003.
8. Егоров И. А. Влияние уровня эмоционального интеллекта руководителей организации на выполнение управленческих функций дис. канд. псих. наук. – Москва, 2006. – 119с.
9. Егорова О. В. Эмоциональный интеллект и его развитие у студентов педагогического колледжа / Егорова О. В // МИТС-НАУКА:

- международный научный вестник: сетевое электронное научное издание. – 2006. – №4.)
- 10.Ерохина Е.В. Стратегии преодолевающего поведения и социальной адаптации при различных профилях эмоционального интеллекта : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Ерохина Елена Владимировна; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т]
  - 11.Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема / Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 1. С. 18-28.
  - 12.Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М.: Изд-во УРАО, 1998.
  - 13.Камышникова Л.Д. Структура эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Камышникова Любовь Дмитриевна; [Место защиты: Ин-т психологии РАН]
  - 14.Ковалева Ю.В. Контроль поведения при различном течении беременности. Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2004.
  - 15.Ковалева Ю.В., Сергиенко Е.А. Контроль поведения при различном течении беременности // Психологический журнал, 2007. Т. 28, № 1. С. 70 - 82.
  - 16.Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно функциональный аспект). // Вопросы психологии, 1995. №1. С. 5-12.
  - 17.Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии, 2008. №3. С. 22 - 34.
  - 18.Кравцова А.К. Эмоциональный интеллект лидера организации как фактор изменения организационной культуры : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Кравцова Анна Константиновна; [Место защиты: Моск. гос. обл. ун-т]

- 19.Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
- 20.Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг - шкалы. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – Авантитул, 2010. - 64 с.
- 21.Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой. Е.А, Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 55 -66.
- 22.Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004
- 23.Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // В кн.: Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Отв. ред.: Д. В. Люсин, Д. Ушаков. М. : Институт психологии РАН, 2009. С. 264-278.
- 24.Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004.
- 25.Люсин Д. В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен / Под ред. Г. А. Емельянова. М.: Смысл, 2000.
- 26.Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: Опросник ЭМИн // Психологическая диагностика, 2006, №4. С. 3-22.
- 27.Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29-36.

28. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. – Псков: ПГПИ, 2004. – 60 с
29. Манойлова, М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся / М.А. Манойлова. – Псков: ПГПИ, 2004. – 140 с.
30. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. // Институт психологии РАН. – М.: Наука, 2010. - 519 с.
31. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: «Наука», 2001.
32. Наследов А.Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках, СПб.: Питер, 2005
33. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб, Речь, 2004.
34. Ненашев Д. В. Коучинг как эффективная технология формирования эмоциональной компетентности будущих менеджеров: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.08/ Ненашев Дмитрий Викторович; (Место защиты: Гос. обр. учр. высшего профессионального образования «Московский государственный университет технологии и управления», Москва) -2009. 159 с.
35. Орел Е.А. Опыт разработки теста эмоционального интеллекта 3MIQ // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 297-307.
36. Основы андрагогики: учебное пособие / Т.А. Василькова. – М.: КНОРУС, 2009. – 256 с.
37. Панкова Т.А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности руководителя [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 2(10). URL: <http://psystudy.ru>

- 38.Петровская А.С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности : дис. канд. псих. наук. - Ярославль, 2007. - 225 с.
- 39.Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности: М.: Пер Се, 2005.
- 40.Сергиенко Е.А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон, науч. журн. 2009. № 5(7). URL: <http://psystudy.ru>
- 41.Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения. // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008 – 474 с.
- 42.Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. Контроль поведения как субъективная регуляция. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 353
- 43.Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0). Руководство. // Институт психологии РАН, 2010. - 176 с.
- 44.Степанов И.С. Психологические условия формирования эмоционального интеллекта личности: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.01/ Степанов Игорь Сергеевич: [Место защиты: ГОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет»] Новосибирск – 2010. 192с.
- 45.Стресс, выгорание, совладание в современном контексте // Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011 – 512 с.
- 46.Ушаков Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: надежды, сомнения, перспективы // Социальный и эмоциональный интеллект:

- от процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова – М.: «Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 11-31.
47. Хащенко В. А. Субъективное экономическое благополучие и его измерение: построение опросника и его валидизация - Экспериментальная психология - 2011/1 Портал психологических изданий PsyJournals.ru - [http://psyjournals.ru/exp/2011/n1/36684\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/exp/2011/n1/36684_full.shtml)
48. Хащенко В.А. Социально-психологическая детерминация субъективного экономического благополучия: диссертация ... доктора психологических наук: 19.00.05 // Институт психологии РАН, Москва, 2012. - 513 с.
49. Хлевная Е.А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности: на примере руководителей : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Хлевная Елена Анатольевна; [Место защиты: Нац. исслед. ун-т "Высш. шк. экономики"]
50. Хлевная Е.А., Киселева Т.С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта// Вестник Государственного Университета Управления. 2012 г. №1. С. 188 – 191.
51. Хлевная Е.А., Штроо В.А., Киселева Т.С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта [Электронный ресурс]: //Электронный журнал «Психологическая наука и образование» [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru). №3. 2012г
52. Adams, T. L. Leader emotional intelligence and workgroup engagement: A quantitative correlational study. // Dissertation, University of Minnesota, 2013
53. Alston B. An examination of the relationship between emotional intelligence and leadership practices //Dissertation, Nova Southeastern University, 2009, 126 pages.

54. Babalis, Tsoli, Artikis, Mylonakou-Keke & Xanthakou. The Impact of Social and Emotional Learning Programs on the Emotional Competence and Academic Achievement of Children in Greek Primary School // World Journal of Education Vol. 3, No. 6; 2013 54 – 63
55. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // R. Bar-On. J.D.A. Parker (eds.). Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363-388.
56. Beaman J. A qualitative phenomenological study of emotional intelligence: Effects of stress on small business leaders. // Dissertation, San Diego, 2011
57. Bohannon-Burkham A., The relationship of emotional intelligence and transformational leadership behavior in Texas AgriLife Extension Service mid-managers // Dissertation, Texas, 2010
58. Boyatzis. Becoming a resonant leader, 2008.
59. Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. Emotional intelligence and the prediction of behavior. *Personality and Individual Differences*, 2004, № 36, 1387–1402.
60. Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, №91, 780–795.
61. Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 2005, №12, 197–212.
62. Brackett, M., & Katulak, N.. Emotional Intelligence in the Classroom: Skill- Based Training for teachers and students. In J. Chiarrochi & M. Panju (Ed.). *7 Successful Strategies to Promote Emotional Intelligence in the Classroom* (pp. 1-27). 2007, Great Britain: MPG Books Ltd.
63. Brent William D.M. A phenomenological study: Human resource professionals perceptions of leader emotional intelligence and employee

- affective commitment //Dissertation, University of Phoenix, 2007, 212 pages.
64. Burns, J.M. Leadership. New York. Harper & Row, 1978.
65. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. // International Journal of Behavioral Medicine, 4, 1997;
66. Carver C. S., Scheier M. F. & Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // J. of Personality and Social Psychology. 56, 1989.
67. Chang, K. B. T. (2006) - Can we teach emotional intelligence? Doctoral dissertation, University of Hawaii at Manoa, United States -- Hawaii. [http://books.google.com/books/about/Can\\_We\\_Teach\\_Emotional\\_Intelligence.html?id=-o\\_XuAAA](http://books.google.com/books/about/Can_We_Teach_Emotional_Intelligence.html?id=-o_XuAAA)
68. Cherniss, Grimm, Liautaud. Process-design training: A new approach for helping leaders develop emotional and social competence - Journal of Management Development, Vol. 29 Iss: 5, 2010, pp.413 – 431
69. Ciarrochi J., Mayer J.D. (Eds.). Applying emotional intelligence. A practitioner's guide. New York: Psychology Press, 2007. 184 p.
70. Cote, S., & Miners, C. T. H. Emotional intelligence, cognitive intelligence and job performance. Administrative Science Quarterly, 2006, № 51, 1–28
71. Crabtree S. Worldwide, 13% of Employees Are Engaged at Work // Электронный ресурс: <http://www.gallup.com/poll/165269/worldwide-employees-engaged-work.aspx>
72. Crombie, D.; Lombard, C. and Noakes, T. Increasing Emotional Intelligence in Cricketers: An Intervention Study, International Journal of Sports Science Coaching, 2011, Volume: 6, Issue: 1.
73. Deliece-Dardello A. Using a theory of emotional intelligence to teach basic writers a two-year college //Dissertation, University of Maryland, College Park, 2007, 257 pages.

74. Ekman P. Darwin and facial expression: A century of research in review. New York: Academic Press, 1973.
75. Field, A. Discovering statistics using SPSS. Second edition. London: Sage Publications, 2005.
76. Ganus M.A. Construct validity study of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test V2.0 with CASE/Carnegie U.S. «Professor of the Year» award winners // Dissertation, Seattle University, 2009, 226 pages.
77. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam, 1995.
78. Goleman D., Boytzis R.E. and McKee A. Primal leadership. - Boston MA: Harvard Business School Press, 2002.
79. Grant Enhancing coaching skills and emotional intelligence through training - Industrial and Commercial Training, Vol. 39 Iss: 5, 2007, pp.257 – 266
80. Griffin, P. Emotional Intelligence as a Predictor of a Sales Manager's Sales Performance// Dissertation, University of Minnesota, 2013, 123 pages
81. Hatfield, D. Exploring the relationship between emotional competence and leadership performance in corporate managers//Dissertation, Arizona, 2010
82. Hoffmann B., The relationship between emotional intelligence and leadership among middle managers in Namibia//Dissertation, The University Of Namibia, 2010, 126 p.
83. Jennifer M Beaman. A qualitative phenomenological study of emotional intelligence: Effects of stress on small business leaders. USA/San Diego 2011
84. Jennings & Palmer. Enhancing Sales Performance Through Emotional Intelligence Development. - Organisations and People, 2007, № 14, 55-61.

85. Kerr, R., Garvin, J., & Heaton, N. Emotional intelligence and leadership effectiveness. *Leadership & Organization Development Journal*, 2006, №27, 265–279.
86. Khlevnaya E.A., Kiseleva T.S. On-line Estimation and Measurement of the Emotional States of Employees/ Book of abstract: 4TH International Congress on Emotional Intelligence, New York City, USA, 2013, p. 71.
87. Khlevnaya E.A., Kiseleva T.S. The Development of Emotional Intelligence by Managers as a Tool to Enhance Business/ Book of abstract: 4TH International Congress on Emotional Intelligence, New York City, USA, 2013, p. 70.
88. Khlevnaya E.A., Kiseleva T.S. The Development of Emotional Intelligence Using a Mobile App/ Book of abstract: 4TH International Congress on Emotional Intelligence, New York City, USA, 2013, p. 69-70.
89. Khlevnaya E.A., Kiseleva T.S. The experimental research of the possibility to improve the level of emotional intelligence // Book of abstract: III International Congress on Emotional Intelligence / Opatija, 8, 9, 10 September 2011, Croatia. C. 82.
90. Khlevnaya E.A., Kiseleva T.S. The influence of the leaders level of emotional intelligence at the extent of the key performance of the organization // Book of abstract: III International Congress on Emotional Intelligence / Opatija, 8, 9, 10 September 2011, Croatia. C. 83
91. Kirk, Schutte, Hine. *Increasing emotional intelligence through training*, 2011
92. Kotsou, Nelis, Gregoire, Mikolajczack. Emotional plasticity: conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. – *Journal of Applied Psychology*, 2011, 96(4), 827-839.
93. Lazarus, R.S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991.

94. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing House, 1984.
95. Legier T. Assessing leadership effectiveness: The relationship between emotional intelligence and leadership behaviors on group and organizational performance // Dissertation, Southern Illinois University at Carbondale, 2007, 178 pages.
96. Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schuřtz, A., Sellin, I., & Salovey, P. Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, № 30, 1018–1034.
97. Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 2003, № 35, 641–658.
98. Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 2005, №5, 113–118.
99. Lugo M. V. Cultural and emotional intelligences in the development of global transformational leadership skills // Dissertation, USA, Bridgewater College, 2008, 198 p.
100. Matthews G., Zeidner M., Roberts R.D. Emotional intelligence: Science and myth. Cambridge, MA: MIT Press, 2003.
101. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) User's Manual. Toronto, Canada: MHS Publishers, 2002.
102. Mayer J.D, Salovey P., Caruso D.R., Emotional Intelligence - New Ability or Eclectic Traits? // *American Psychologist*, 2008. № 6. P. 503-517
103. Mayer J.D. Emotional intelligence: Popular or scientific psychology? // *APA Monitor*, 30, 50. [Shared Perspectives column] Washington, DC: American Psychological Association, September 1999.

104. Mayer J.D., DiPaolo M.T, Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence // *Journal of Personality Assessment*, 1990. № 54. P. 772-781.
105. Mayer J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence // *Intelligence*, 1993. № 17. P. 433-442.
106. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of emotional intelligence // R.J. Sternberg (ed.). *Handbook of human intelligence* (2nd ed.). New York: Cambridge University Press, 2000. P. 396–422.
107. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 60, 197–215.
108. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) User's Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 2002.
109. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of emotional intelligence // R.J. Sternberg (ed.). *Handbook of human intelligence* (2nd ed.). New York: Cambridge University Press, 2000. P. 396–422.
110. Nelis (2009) - Increasing Emotional Intelligence - how it is possible - *Personality and individual Differences* 47 (2009) 36-41
111. Nelis (2010) - Increasing Emotional Competence Improves Psychological and Physical Well-Being, Social Relationships, and Employability - *Emotion* 2011, Vol. 11, No. 2, 354-366
112. Petrides, K.V. (2009). Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires (TEIQue). London: London Psychometric Laboratory.
113. Petrides, K.V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39–57.

114. Purkable, Terry Lyn Emotional intelligence, leadership style and coping mechanisms of executives // Dissertation, The Catholic University of America, 2003, 126 pages
115. Reuben, Ernesto and Sapienza, Paola and Zingales, Luigi, Can We Teach Emotional Intelligence (October 1, 2009). Columbia Business School Research Paper. Available at SSRN: <http://ssrn.com/abstract=1915471> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1915471>
116. Rosete, D. Does emotional intelligence play an important role in leadership effectiveness? Unpublished doctoral dissertation, University of Wollongong, Wollongong, New South Wales, Australia, 2007.
117. Rosete, D., Ciarrochi, J. Emotional intelligence and its relationship to workplace performance of leadership effectiveness. *Leadership & Organization Development Journal*, 2005, №26, 388–399.
118. Ruestow J. The effect of a leader's emotional intelligence on follower job satisfaction and organizational commitment: An exploratory mixed methodology study of emotional intelligence in public human services // Dissertation, Capella University, 2009, 175 pages.
119. Salovey, P. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications / P. Salovey, D.J. Sluyter. – New York: Basic Books, 1997.
120. Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 281–285.
121. Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association.

122. Schutte N.S. et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence. // *Personality and Individual Differences*, 1998. № 25. P. 167 - 177.
123. Slaski and Cartwright (2003) – Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance - *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 19(4), 233-239.
124. Smallidge T. Factors affecting the relationship between emotional intelligence and job performance: A study of potential moderating variables // *Dissertation*, Los Angeles, 2011
125. Stokely D., A correlational study of emotional intelligence and successful leadership in the retail industry//*Dissertation*, University of Phoenix, 2008, 115 pages
126. Sherman S. The correlation between critical thinking, emotional intelligence, and conflict management modes of financial services managers // *Dissertation*, University of Phoenix, 2009, 141 pages.
127. Taylor, G.J. Emotional intelligence and emotional brain: Points of convergence and implications for psychoanalysis / G.J. Taylor, J.D. Parker, R.M. Bagby // *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*. – 1999. – 27. – P. 339 – 354.
128. Wing, Schutte, Byrne (2006) – The effect of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. - *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1291–1302.
129. Zomer L. The relationships among emotional intelligence, gender, coping strategies, and well-being in the management of stress in close interpersonal relationships and the workplace // *Dissertation*, , University of Toronto, 2012

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### Научные работы (диссертации), посвященные проблематике ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, опубликованные за рубежом

№	Название работы	Author	Year	Country/Area
1	Emotional intelligence: An alternative explanation of career success. Development of a multi-componential theory of emotional intelligence and its relationship to interview outcomes  Эмоциональный интеллект - альтернативное объяснение успешности и карьеры. Развитие многоуровневой теории эмоционального интеллекта.	Menhart, Suzy Fox, Ph.D	1999	USA/Florida
2	A woman of influence: The emotional intelligence leadership of Eleanor Roosevelt  Влиятельная женщина - Эмоциональный интеллект и лидерство Элеоноры Рузвельт	Jones, Jan Laurel, Ed.D.	2000	USA/California
3	The relationship among students' emotional intelligence, creativity and leadership  Связь между эмоциональным интеллектом, креативностью и лидерством у студентов.	Batastini, Susan Dutch, Ph.D	2001	USA/Pennsylvania
4	Emotional intelligence and leadership success  Эмоциональный интеллект и успешность лидерства	Collins, Virginia Louise, Ph.D.	2002	USA/Nebraska
5	The relationship between emotional intelligence and leader performance  Связь между эмоциональным интеллектом и производительностью лидера	Michael A. Trabun	2002	Usa/Washington
6	Emotional intelligence and its relationship with sales success  Эмоциональный интеллект и успешность продаж	Chipain, George Constantine, Ed.D	2003	USA/Illinois
7	Are better managers better at "reading" others? Testing the claim that emotional intelligence predicts managerial performance  Лучшие менеджеры лучше "читают" других людей ? Проверка идеи, что эмоциональный интеллект предсказывает эффективность работы.	Byron, Kristin Lynn, Ph.D	2003	USA/Georgia

8	<p>An analysis of the effects of summer camp employment on emotional intelligence</p> <p>Анализ влияние работы в летнем лагере на эмоциональный интеллект.</p>	Jacobs, Jeffrey Asa, Ph.D	2004	USA/Minnesota
9	<p>Emotional intelligence in consumer behavior: Ability, confidence and calibration as predictors of performance</p> <p>Эмоциональный интеллект в поведении потребителя: Способности и представления о способностях как предикаты успешности.</p>	Kidwell, Blair, Ph.D	2004	USA/ Virginia
10	<p>Emotional intelligence competencies in the team and team leader: A multi-level examination of the impact of emotional intelligence on group performance</p> <p>Эмоциональный интеллект лидера группы и его подчинённых. Многоуровневое исследование влияния уровня эмоционального интеллекта на производительность группы.</p>	Stubbs, Elizabeth Christine, Ph.D.	2005	USA/Ohio
11	<p>The components of emotional intelligence and the relationship to sales performance</p> <p>Компоненты эмоционального интеллекта и их влияние на эффективность работы в сфере продаж</p>	Bryant, Doug, Ed.D	2005	USA/ District of Columbia
12	<p>The relationship between supply managers' emotional intelligence and their performance</p> <p>Связь между эмоциональным интеллектом менеджеров отдела обеспечения и их производительностью</p>	Lillian Abraham, Ed.D	2005	USA/Ohio
13	<p>Assessing leadership effectiveness: The relationship between emotional intelligence and leadership behaviors on group and organizational performance</p> <p>Оценка эффективности лидерства: отношение между эмоциональным интеллектом и лидерским поведением в группах, организационной работе</p>	Legier, John T., Jr., Ph.D	2007	USA/Illinois
14	<p>A phenomenological study: Human resource professionals perceptions of leader emotional intelligence and employee affective commitment</p> <p>Феноменологическое исследование: Эмоциональный интеллект лидера и преданность подчинённых.</p>	Brent William, D.M.	2007	USA/Arizona

15	Using a theory of emotional intelligence to teach basic writers a two-year college  Использование теории эмоционального интеллекта для обучения студентов в двухгодичном колледже	AndreaDelie ceDardello	2007	Usa/Maryland
16	The role of Emotional Intelligence in Transformational Leadership Style  Роль эмоционально интеллекта в трансформационном лидерском стиле	Syndell, Michael A., Ph.D.	2008	USA/Minnesota
17	Examination of the relationships between emotional intelligence and mortgage sales productivity  Исследования между эмоциональным интеллектом и продажами в сфере ипотеки	Hamilton, Diane, Ph.D.	2008	USA/Arizona,
18	A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and leadership effectiveness  Мета-аналитическое исследование взаимосвязи эмоциональным интеллектом и лидерским способностями	Martin, Cynthia Marie, Ed.D	2008	USA/North Carolina
19	Emotional intelligence, leadership style and coping mechanisms of executives  Эмоциональный интеллект, стиль лидерства и механизмы решения проблем исполнителями	Purkable, Terry Lyn, Ph.D.	2008	USA/Arizona
20	A correlational study of emotional intelligence and successful leadership in the retail industry  Корреляционное исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и успешности лидерства в индустрии розничных продаж	Stokely, Dorothy Renee', D.M	2008	USA/Arizona
21	The effectiveness of training to improve the emotional intelligence of leaders.  Эффективность тренингов по развитию эмоционального интеллекта лидеров.	Eichmann, Krissy, Ph.D	2009	USA/California
22	Relationship between emotional intelligence and transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles of information systems project managers in virtual teams  Взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и различными стилями лидерства (трансформационным, транзакционным и свободным) у менеджеров информационных проектов в виртуальных командах	Rajagopalan, Sriramasund ararajan,	2009	USA/Minnesota
23	An examination of the relationship between emotional intelligence and leadership practices  Исследование связи между эмоциональным интеллектом и лидерством	Alston, Barbara	2009	USA/Florida

24	<p>Is emotional intelligence the key to medical sales success?: The relationship between emotional intelligence and sales performance</p> <p>Является ли эмоциональный интеллект ключом к успеху продаж в медицинской сфере ? Связь между эмоциональным интеллектом и успешностью продаж.</p>	Harris, Nicole V., Ph.D.	2009	USA/Minnesota
25	<p>The effect of a leader's emotional intelligence on follower job satisfaction and organizational commitment: An exploratory mixed methodology study of emotional intelligence in public human services</p> <p>Влияние эмоционального интеллекта лидера на удовлетворённость работой его последователей и рабочую среду.</p>	Ruestow, Julie A., Ph.D.	2009	USA/Minnesota
26	<p>The correlation between critical thinking, emotional intelligence, and conflict management modes of financial services managers</p> <p>Корреляция между критическим мышлением, эмоциональным интеллектом и стилями решения конфликтом финансовыми менеджерами.</p>	Sherman, Susan J., Ed.D	2009	USA/Arizona
27	<p>A construct validity study of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test V2.0 with CASE/Carnegie U.S. "Professor of the Year" award winners</p> <p>Проверка конструктивной валидности теста MSCEIT v2.0 на призёрах премии "Профессор Года".</p>	Ganus, Melissa, Ed.D.,	2010	USA/Washington
28	<p>An examination of cognitive, cultural, and emotional intelligences, and motivation in the development of global transformational leadership skills</p> <p>Исследование когнитивного, культурного, эмоционального интеллекта и мотивации в развитии умений трансформационного лидерства.</p>	Matear, David W., Ph.D	2010	USA/Minnesota
29	<p>Exploring the relationship between emotional competence and leadership performance in corporate managers</p> <p>Исследование связи между эмоциональной компетенцией и лидерством корпоративных менеджеров.</p>	Hatfield, David D., D.M.,	2010	USA/Arizona
30	<p>The relationship of emotional intelligence and transformational leadership behavior in Texas AgriLife Extension Service mid-managers</p> <p>Связь между эмоциональным интеллектом и трансформационным лидерством у менеджеров среднего звена в Texas AgriLife Extension Service</p>	Angela Bohannon Burkham, M.S.	2010	USA/Texas

31	The relationship between emotional intelligence and leadership among middle managers in nambia Связь между эмоциональным интеллектом и лидерством у менеджеров среднего звена в Наамбии	Birgit Hoffmann	2010	Nambia
32	The role of emotional intelligence in the quality of leader-follower relationship. Влияние эмоционального интеллекта на качество взаимоотношений "лидер-последователи"	Mahadi, Nomahaza	2011	UK/Southampton
33	Workplace aggression: An examination of three emotional intelligence factors as they relate to workplace aggression. Агрессия на рабочем месте: изучение влияния трех факторов эмоциональной грамотности	Newton, Mary	2011	Minnesota
34	Use of teams to accomplish radical organization change: Examining the influence of team cognitive style and leader emotional intelligence. Командный подход к осуществлению радикальных организационных изменений: изучение влияния когнитивного стиля команды и эмоционального интеллекта лидера	Cahill, Alice Marie	2011	New York
35	A correlational study of managers' emotional intelligence with job satisfaction, affective commitment, and turnover intent of subordinates Корреляционное исследование зависимости эмоционального интеллекта менеджеров от удовлетворенности работой, эмоциональных затрат и намерений подчиненных сменить место работы	Miller, Jeffrey M.	2011	New York
36	An examination of the relationship between personality type, emotional intelligence and employees' job performance. Исследование отношений между типом личности, эмоциональным интеллектом и производительностью труда	Joe-Harris, Lucille	2011	Minnesota
37	Emotional intelligence, leader-member exchange, and behavioral engagement: Considering mediation and reciprocity effects. Эмоциональный интеллект, взаимосвязь "лидер-член команды" и поведенческая вовлеченность: рассмотрение эффектов медиации и взаимобмена	Joseph, Dana L.	2011	Illinois
38	A qualitative phenomenological study of emotional intelligence: Effects of stress on small business leaders. Качественное феноменологическое исследование эмоционального интеллекта: влияние стресса на руководителей малого бизнеса	Jennifer M Beaman	2011	USA/San Diego
39	An examination of emotional intelligence factors and professional efficacy among employees experiencing second order organizational change. Изучение факторов эмоциональной грамотности и профессиональной	Hager, Deborah A	2011	Minnesota

	эффективности среди работников, испытывающих организационные изменения второго порядка			
40	An examination of the relationship between emotional intelligence and work- related outcomes. Исследование взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и результатами работы	Lisicki, John M., Jr.	2011	USA/San Diego
41	Emotional intelligence and its relationship to financial advisor sales performance. Эмоциональный интеллект и его взаимосвязь с уровнем продаж услуг финансового консультанта	Enhelder, Marla	2011	Minnesota
42	Emotional Intelligence Predictors of Sales Performance. Эмоциональный интеллект и его предпосылки, влияющие на показатели продаж	Haakonstad, Joan M.	2011	Minnesota
43	An investigation of the relationship between emotional intelligence and multilingualism. Исследование отношения между эмоциональным интеллектом и мультилингвизмом	Merabian, Kathy E.	2011	Canada/Vancouver
44	The effect of emotional intelligence on emotional competence and transformational leadership. Влияние эмоционального интеллекта на эмоциональную компетентность и трансформационное лидерство.		2011	USA/New York
45	Profiling prospective leaders through emotional intelligence. Составлене профиля будущих лидеров на основе эмоционального интеллекта	Barsos, Donna	2011	USA/ Minnesota
46	An Explanatory Study: The Relationship of Emotional Intelligence, Organizational Culture, and Performance Ratings. Исследование взаимодействия эмоционального интеллекта, организационной культуры и выполнения трудовых обязанностей	Gardner, Melbron	2011	USA/Phoenix
47	Differential Effects of Perfectionism and Anxiety on Trait and Ability Emotional Intelligence. Дифференциальные эффекты перфекционизма и тревожности на эмоциональную грамотность как черту характера и способность	Vesely, Ashley K.	2011	Canada/Calgary
48	A quantitative correlation study of emotional intelligence and employee turnover intentions in the information technology workplace Количественное корреляционное исследование эмоционального интеллекта и намерения сменить место работы в среде информационных технологий	Stephens, Paulette L.	2011	USA/Arizona
49	Examining the Relationship Between Emotional Intelligence of Managers and Organizational Commitment of Subordinates. Изучение взаимосвязи между эмоциональной грамотностью менеджеров и организационной приверженностью подчиненных	Bennett, Daniel R.	2011	USA/Arizona
50	Emotional intelligence and coping styles: Exploring the relationship between attachment and distress. Эмоциональный интеллект и преодоление трудностей: изучение взаимосвязи между привязанностью и	Burns, Victoria L.	2011	USA/Miami

	утомлением (нервным истощением)			
51	Factors affecting the relationship between emotional intelligence and job performance: A study of potential moderating variables. Факторы, влияющие на взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и эффективностью труда: изучение влияния побочных переменных	Smallidge, Tara Marie	2011	USA/Los Angeles
52	Изучение факторов эмоционального интеллекта и их взаимосвязи с удовлетворенностью работой среди временных преподавателей, работающих по контракту	Zupancic, Katherine Lynne	2011	USA/Minnesota
53	Examining the role of job familiarity, cognitive ability, and emotional intelligence in faking success for personality assessment. Изучение роли ознакомленности с рабочими обязанностями, когнитивных способностей и эмоционального интеллекта в симулировании успешности при оценке личности	Nguyen, Daniel	2012	USA/San Antonio
54	Understanding the factors that affect project managers' development and use of emotional intelligence in managing project stakeholders. Изучение факторов, влияющих на профессиональный рост проектных менеджеров и использование эмоционального интеллекта в управлении участниками проекта	Achee, John Edward	2012	USA/Minnesota
55	Examining the relationship between emotional intelligence and counterproductive work behaviors with a food service sample. Изучение взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и контрпродуктивным рабочим поведением на примере общественного питания	Seader, John R.	2012	USA/Minnesota
56	The impact of cognitive strategy, self-control, and emotional intelligence on ethical judgments and intentions. Влияние когнитивной стратегии, самоконтроля и эмоционального интеллекта на этические суждения и намерения	Repasky, Gregory Thomas	2012	USA/ Fort Worth
57	A study of emotional intelligence, thinking styles, and selling effectiveness of pharmaceutical sales representatives. Изучение эмоционального интеллекта, стиля мышления и уровня продаж среди представителей службы сбыта фармацевтических компаний	Billing, Paige	2012	USA/Pennsylvania
58	Emotional Intelligence and writing competency: A correlational study of applied theory or visible thinking, a product of dualling hemispheres. Эмоциональный интеллект и способность к письму: корреляционное практическое исследование визуального мышления, задействующего оба полушария головного мозга	Brodie, Monique T.	2012	USA/Minnesota
59	Effective Online Instructors and Emotional Intelligence. Эффективные онлайн-инструкторы и эмоциональный интеллект	Erskine, Eva	2012	USA/Minneapolis

60	A pilot study testing the effect of the Johari Window on the self-awareness domain of Emotional Intelligence in Generation Y. Пилотное исследование влияния эффекта "окна Джохари" на конструкт "самовосприятие", входящий в состав эмоционального интеллекта, на примере поколения Y	Gulliya, Tripti	2012	USA/West Lafayette
61	Examining the relationship between emotional schemas, emotional intelligence, and relationship satisfaction Изучение взаимовлияния схем эмоционального реагирования, эмоционального интеллекта и удовлетворенности отношениями	Mears, Gregory Scott	2012	Virginia
62	Emotional Intelligence as a Predictor of Late Life Depression in Independent Older Adults. Эмоциональная грамотность как предиктор депрессии среди одиноких пожилых людей	Inglese, Patricia A.	2012	Minnesota
63	Organizational Excellence: A Study of the Relationship Between Emotional Intelligence and Work Engagement in Process Improvement Experts. Идеал организации: рассмотрение взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и вовлеченностью в работу среди консультантов по оптимизации рабочих процессов	Thor, Scott	2012	Oregon
64	Emotional intelligence and team cohesiveness. Эмоциональный интеллект и групповая сплоченность	Beam, Myra M.	2012	West Virginia
65	The role emotional intelligence plays in fostering a feedback environment. Роль эмоционального интеллекта в формировании благоприятствующей обратной связи среды	Cherry, Erika	2012	California
66	Understanding Emotions and their Consequences: Defining, Measuring and Training Socio-Emotional Intelligence (SEI). Распознавание эмоций и их последствий: определение, измерение и обучение социально-эмоциональной грамотности (SEI)	Lohiser, Amanda	2012	USA/Bufalo
67	The relationships among emotional intelligence, gender, coping strategies, and well-being in the management of stress in close interpersonal relationships and the workplace. Взаимосвязь между эмоциональным интеллектом, гендером, копинг-стратегиями и благополучием при управлении стрессом в условиях близких межличностных отношений на рабочем месте	Limor Zomer	2012	Canada/Toronto
68	Retail Managers' Situational Leadership Style and Emotional Intelligence. Стиль ситуационного лидерства среди розничных менеджеров и эмоциональный интеллект	Schlott, Jason L.	2012	Pittsburg
69	The role of emotional intelligence and self-efficacy as atributes of leadership effectivenessh Роль эмоционального интеллекта и самооффективности как атрибутов лидерской эффективности	Yvette Ramchunder	2012	Africa
70	The relationship between transformational leadership and emotional intelligence from a gendered approach	Esther Lopez-Zafra	2012	Spain

71	<p>Longitudinal dynamics of trait emotional intelligence: Measurement invariance, construct stability, and mean level change from late childhood to adolescence.</p> <p>Лонгитюдная динамика характеристики "эмоциональный интеллект": неизменность измерения, стабильность конструкта и изменение уровня среднего значения с раннего детства до юности</p>	<a href="#">Keefe, Kateryna V.</a>	2013	Canada/Kingston
72	<p>Cognitive Distortions and Gender as Predictors of Emotional Intelligence.</p> <p>Когнитивные искажения и гендер как предикторы эмоционального интеллекта</p>	Covino, Fatima Elia	2013	Arizona
73	<p>A correlational study of emotional intelligence and project leadership.</p> <p>Корреляционное исследование эмоционального интеллекта и проектного лидерства</p>	Bates, Ivonne	2013	Arizona
74	<p>An examination of virtual teams: Exploring the relationship among emotional intelligence, collective team leadership, and team effectiveness.</p> <p>Изучение виртуальных команд: поиск взаимосвязей между эмоциональным интеллектом, коллективным лидерством в команде и групповой эффективностью</p>	Robinson, Kelene J.	2013	USA/ Minnesota
75	<p>Exploration of the Project Management Practitioner's Emotional Intelligence Competencies.</p> <p>Изучение практических навыков, связанных с эмоциональным интеллектом, в сфере проектного менеджмента.</p>	Hooper, Linda A.	2013	USA/Minnesota
76	<p>The relationship of ethical behavior in the workplace to emotional intelligence and perceived leader integrity.</p> <p>Взаимовлияние этического поведения в рабочей среде, эмоционального интеллекта и воспринимаемой корректности лидерства.</p>	Watts, Deborah L.	2013	USA/Tennessee
77	<p>The role of a leader's emotional intelligence and how it relates to employees' motivation and job satisfaction.</p> <p>Роль эмоционального интеллекта лидера и его влияние на мотивацию работников и уровень удовлетворенности сотрудников работой</p>	Fortner, Adrienne N.	2013	USA/Minnesota
78	<p>The Relationship between a Leader's Self-Perceived Level of Emotional Intelligence and Organizational Climate, as Perceived by Organizational Members.</p> <p>Соотношение воспринимаемого лидером собственного уровня эмоционального интеллекта и воспринимаемого членами организации уровня организационной культуры</p>	Randa M. Abdulkarim	2013	USA/Phoenix
79	<p>Leader emotional intelligence and workgroup engagement: A quantitative correlational study.</p> <p>Эмоциональный интеллект лидера и вовлеченность рабочей группы: количественное корреляционное исследование</p>	Adams, Tracey L.	2013	
80	<p>Emotional intelligence and leader-member exchange: Do emotional competencies matter?</p> <p>Эмоциональный интеллект и взаимодействие лидер - рядовой член: имеют ли значение эмоциональные компетенции?</p>	Johnson, Lucy M.	2013	USA/Minnesota

81	Emotional intelligence implications on the career advancement of women in a fortune 500 pharmaceutical company. Эмоциональный интеллект как предпосылка карьерного роста женщин на примере фармацевтической компании	Andrews, Shawn D.	2013	USA/California
82	Fight or flight, stay or leave: The relationship between emotional intelligence and voluntary turnover . "Борьба или бегство": взаимосвязь эмоционального интеллекта и увольнения по собственному желанию	Bartock, Amanda Leigh	2013	USA/Phoenix
83	Emotional Intelligence as a Predictor of a Sales Manager's Sales Performance. Эмоциональный интеллект в качестве предиктора качества работы менеджера по продажам (уровень продаж)	Griffin, Patricia	2013	USA/Minnesota
84	Emotional intelligence and community healthcare productivity. Эмоциональный интеллект и продуктивность общинного здравоохранения	Fox, Christopher Jacob	2013	USA/Mississippi
85	The purpose of the current research was to identify abilities that might positively impact conflict dynamics in culturally diverse workgroups or that might promote conflict de-escalation. Исследование влияния культурной и эмоциональной грамотности на внутригрупповое решение задач и межличностные конфликты в мультикультурных рабочих группах	Cure, Magdolna B.	2013	
86	The attachment-satisfaction relationship on facebook: Emotional intelligence and conflict. Взаимоотношения "привязанность-удовлетворение" в Facebook: эмоциональный интеллект и конфликт	Caldwell, Jarred M.	2013	USA/Indiana
87	Emotional intelligence and universal-diverse orientation: Qualities of helping professionals. Эмоциональный интеллект и универсальная/разноплановая ориентация: качества помогающих профессионалов	Smith, Starr N.	2013	USA/Arizona
88	The relationships among master's level counseling trainees' training level, emotional intelligence, and psychophysiological correlates of emotion regulation during a simulated counseling interaction. Взаимосвязь между уровнем тренингов тренеров-консультантов с магистерской степенью, эмоциональным интеллектом и особенностями психофизиологического регулирования эмоций в условиях, максимально приближенных к реальной консультации.	Hill, Thomas Keith	2013	USA/North Caroline
89	Emotional intelligence & hostile attributional bias: An examination of social skills and the psychosocial variables that influence bullying. Эмоциональный интеллект и атрибуция враждебных намерений: изучение социальных навыков и психологических переменных, влияющих на буллинг	Feldstein, Heather Diane	2013	USA/New Hampshire

90	<p>Experiential Emotional Intelligence Education: Understanding Its Value, and Improving Its Accessibility To Young People.</p> <p>Экспериментальное обучение эмоциональной грамотности: формирование понимания его ценности и повышение доступности данного вида обучения для молодежи</p>	Hagen, Laurah	2013	USA/Arizona
91	<p>An investigation of the relationships between emotional intelligence, engagement, and performance.</p> <p>Исследование взаимоотношений между эмоциональным интеллектом, вовлеченностью и результатами работы</p>	Linda L. Robertson-Schule	2014	USA/Minnesota
92	<p>The relationship between team emotional intelligence and team interpersonal process effectiveness.</p> <p>Взаимодействие между эмоциональной грамотностью группы и эффективностью межличностных групповых процессов</p>	Rose, Anita	2014	USA/Minnesota
93	<p>Examining the ability of emotional intelligence and work location to predict job satisfaction.</p> <p>Изучение возможности прогнозирования удовлетворенности работой на основе эмоционального интеллекта и месторасположения работы</p>	Drager, Katrina A.	2014	USA/Minnesota
94	<p>The relationship between thinking styles and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers.</p> <p>Взаимодействие между стилем мышления и эмоциональным интеллектом: эксплораторное исследование менеджеров по розничным продажам</p>	Hovencamp, Sherry A.	2014	USA/Minnesota
95	<p>Cultural and emotional intelligences in the development of global transformational leadership skills</p> <p>Культурный и эмоциональный интеллект в развитии трансформационных лидерских навыков</p>	Maria V. Lugo	2008	USA/Bridgewater
96	<p>Exploring the association between emotional intelligence and superior sales performance when moving from a transactional to a consultative sales culture</p> <p>Исследование связи между эмоциональным интеллектом и производительностью при переходе от транзакционной к консультативной культуре продаж</p>	Kauffman, Diane Gaudreau, Ph.D.	2014	USA/Illinois
97	<p>The effect of a leader's emotional intelligence on follower job satisfaction and organizational commitment: an exploratory mixed methodology study of emotional intelligence in public human services</p> <p>Эффект эмоционального интеллекта лидера на удовлетворение работой подчинённых: исследование эмоционального интеллекта в сфере социальных служб</p>	Julie A. Ruestow	2014	USA/Minnesota

**Приложение 2.****АНКЕТА УЧАСТНИКА ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Данные анкеты – строго конфиденциальны и нужны только для анализа вашего социально-экономического статуса.**

**Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, где нужно выбрать вариант ответа, отметьте цветом или каким-то другим образом нужный вариант.**

ФИО \_\_\_\_\_

пол \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ семейное положение \_\_\_\_\_ дата заполнения \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Уровень образования:

- Среднее     Средне-специальное     Незаконченное высшее     Высшее
- Кандидат наук     Доктор наук

Повышение квалификации, дополнительное образование:

- Второе высшее     MBA     Профессиональная переподготовка
- Краткосрочное обучение (курсы/тренинги)

Общее количество лет обучения \_\_\_\_\_

Общий стаж работы \_\_\_\_\_

Компания, где Вы сейчас работаете: \_\_\_\_\_

Ваша должность \_\_\_\_\_

Стаж работы в данной должности \_\_\_\_\_

Сколько человек работает непосредственно под вашим руководством? \_\_\_\_\_

Пожалуйста, отметьте, в какой категории располагается Ваш годовой доход:

- До 180 000 (руб/год)                       от 180 000 до 600 000 (руб/год)
- от 600 000 до 1 200 000 (руб/год)     от 1 200 000 до 2 400 000 (руб/год)
- от 2 400 000 (руб/год) и выше

Укажите, пожалуйста, рост Вашего дохода в течение последних 5 лет (%) \_\_\_\_\_

**Благодарим за участие!**

### Приложение 3.

#### Методика «Совладание в стрессовых ситуациях» (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)

Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто Вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру (1,2,3,4 или 5) в бланке ответов.

ЧТО Я ДЕЛАЮ	НИКОГДА 1	РЕДКО 2	ИНОГДА 3	ЧАСТО 4	ОЧЕНЬ ЧАСТО 5
1. Стараюсь тщательно распределить свое время.					
2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.					
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.					
4. Стараюсь быть на людях.					
5. Виню себя за нерешительность.					
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.					
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.					
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.					
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.					
10. Думаю о том, что для меня самое главное.					
11. Стараюсь больше спать.					
12. Балую себя любимой едой.					
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.					
14. Испытываю нервное напряжение.					
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.					
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.					
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.					
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.					
19. Испытываю эмоциональный шок.					
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.					
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.					
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.					

23. Иду на вечеринку.					
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.					
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.					
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.					
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.					
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.					
29. Иду в гости к другу.					
30. Беспokoюсь о том, что я буду делать					
31. Провожу время с дорогим человеком.					
32. Иду на прогулку.					
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.					
34. Сосредотачиваюсь на своих общих недостатках.					
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.					
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.					
37. Звоню другу.					
38. Испытываю раздражение.					
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.					
40. Смотрю кинофильм.					
41. Контролирую ситуацию.					
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.					
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.					
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.					
45. Отыгрываюсь на других.					
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.					
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.					
48. Смотрю телевизор.					

**БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ!**

## Приложение 4.

**Методика «Субъективное экономическое благополучие» (В.А. Хащенко)**

**Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, где нужно выбрать вариант ответа, отметьте цветом или каким-то другим образом нужный вариант.**

1. Как изменился материальный уровень Вашей жизни за последний год?

Значительно снизился	Скорее снизился, чем вырос	Остался без изменения	Скорее вырос, чем снизился	Значительно вырос
1	2	3	4	5

2. В ближайшем будущем материальный уровень Вашей жизни снизился или возрастет?

Значительно снизится	Скорее снизится, чем вырастет	Останется без изменения	Скорее вырастет, чем снизится	Значительно вырастет
1	2	3	4	5

3. Как Вы оцениваете имеющиеся объективные финансовые возможности для повышения благосостояния семьи?

Очень низкие	Низкие	В чем-то высокие, в чем-то нет	Высокие	Очень высокие
1	2	3	4	5

4. Как изменится экономическая ситуация в стране в ближайшем будущем?

Значительно ухудшится	Скорее ухудшится, чем нет	Останется без изменений	Скорее улучшится, чем нет	Значительно улучшится
1	2	3	4	5

5. В целом благоприятны или неблагоприятны текущие экономические условия в стране для роста личного благосостояния и доходов?

Очень неблагоприятные	Неблагоприятные	В чем-то благоприятные, а в чем-то нет	Благоприятные	Очень благоприятные
1	2	3	4	5

6. Какого уровня материального благополучия Вы смогли бы достичь, приложив максимум усилий и реализовав свои способности? (1 ответ обведите)

- Обеспечить семье минимальный прожиточный минимум;
- Обеспечить прожиточный уровень, как у большинства;
- Обеспечить крепкий достаток в семье;
- Стать состоятельным человеком (обеспечить будущее своих детей);
- Стать богатым человеком, ни в чем себе не отказывать

7. Испытываете ли Вы чувство безнадежности (безысходности) из-за невозможности самому улучшить свое финансовое положение?

Это чувство не покидает меня	Возникает довольно часто	Возникает иногда	Возникает довольно редко	Не возникает
1	2	3	4	5

8. Финансовые неудачи чаще вызывают у Вас апатию или нежелание активной деятельности?

Чувство собственной беспомощности, апатию	Сильное огорчение	равнодушие	Желание быстрее забыть о неудаче	Желание активной деятельности
1	2	3	4	5

9. Как Вы оцениваете уровень собственного (Вашей семьи) материального благосостояния в настоящее время?

Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
1	2	3	4	5

10. Если расположить все российское население на шкале в соответствии с уровнем материального благосостояния так, чтобы на одном полюсе оказались самые бедные, а на другом – самые богатые, то как Вы отметите собственное положение на шкале благосостояния в данный момент (отметьте вертикальной чертой)?

**Самые бедные** \_\_\_\_\_ **Самые богатые**

11. Испытываете ли Вы недостаток в денежных средствах в настоящее время?

Не испытываю	В очень малой степени	В малой степени	В средней степени	В большой степени	В очень большой степени
0	1	2	3	4	5

12. В какой степени Ваши (Вашей семьи) доходы удовлетворяют Ваши основные потребности?

Потребности в:	Степень удовлетворения				
	Очень низкая	низкая	средняя	высокая	Очень высокая
Независимости и свободе					
Материальном благополучии					
Самореализации и самовыражении					
Безопасности					

13. Испытываете ли Вы и в какой степени тревогу, беспокойство за свое материальное положение, а также материальное положение Вашей семьи в связи с экономическим развитием страны?

Не испытываю	В очень малой степени	В малой степени	В средней степени	В большой степени	В очень большой степени
0	1	2	3	4	5

14. Испытываете ли Вы и в какой степени потребность в повышении своих доходов?

Не испытываю	В очень малой степени	В малой степени	В средней степени	В большой степени	В очень большой степени
0	1	2	3	4	5

15. Как часто Вы обсуждаете вопросы собственного материального положения с друзьями и коллегами?

	Очень редко	редко	иногда	часто	Очень часто
С друзьями					
С коллегами по работе (учебе)					

16. Укажите степень Вашего беспокойства за собственное материальное положение в будущем:

Не испытываю	В очень малой степени	В малой степени	В средней степени	В большой степени	В очень большой степени
0	1	2	3	4	5

17. Хотели ли бы Вы повысить уровень своих доходов и в какой мере?

нет	В очень малой мере	В малой мере	В средней мере	В большой мере	В очень большой мере
0	1	2	3	4	5

18. Как Вы оцениваете силу (интенсивность) Вашего желания иметь деньги?

Не испытываю	В очень малой степени	В малой степени	В средней степени	В большой степени	В очень большой степени
0	1	2	3	4	5

19. Насколько, по Вашему мнению, деньги значимы для Вас в настоящий момент?

Совсем не значимы	Значимы в малой степени	Значимы в средней степени	Значимы в большой степени	Значимы в очень большой степени
1	2	3	4	5

20. Насколько Вы удовлетворены финансовым положением Вашей семьи?

Совсем не удовлетворен	Скорее не удовлетворен, чем удовлетворен	В чем-то удовлетворен, в чем-то нет	Скорее удовлетворен, чем не удовлетворен	Полностью удовлетворен
------------------------	--	-------------------------------------	--	------------------------

1	2	3	4	5
21. Насколько Вы удовлетворены материальным положением Вашей семьи?				
Совсем не удовлетворен	Скорее не удовлетворен, чем удовлетворен	В чем-то удовлетворен, в чем-то нет	Скорее удовлетворен, чем не удовлетворен	Полностью удовлетворен
1	2	3	4	5

22. Как Вы оцениваете финансовое положение свое и Вашей семьи в настоящее время? (1 ответ обведите)

- *Денег не хватает даже на продукты питания, постоянно испытываем нужду*
- *Денег хватает только на продукты питания, но на все остальное не хватает, прибегаем к посторонней помощи.*
- *Денег хватает только на самое необходимое, но на продукты длительного пользования (телевизор, холодильник и т.п.) уже не хватает.*
- *Денег хватает на продукты питания, одежду и продукты длительного пользования, но на очень дорогие вещи (машина, квартира) уже не хватает, регулируем свои расходы.*
- *Денег хватает на все и даже очень дорогие предметы, делаем накопления*

## Приложение 5.

### Методика «Стиль саморегуляции поведения»

**Инструкция:** Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения

Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз				

отмерь, один раз отрежь”.				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				

35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38. Редко отступаю от начатого дела.				
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41. Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.				
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

**БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ!**