

УДК 159.99

**ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА,
ИНТЕРНАЛЬНОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ****д-р социол. наук, канд. физ.-мат. наук, проф. В.П. ШЕЙНОВ
(Республиканский институт высшей школы, Минск)**

Цель данного исследования – выявить в русскоязычном социуме возможные связи между эмоциональным интеллектом, интернальностью и удовлетворенностью жизнью у женщин и мужчин. Показано, что у женщин положительно связаны с интернальностью управление своими эмоциями, самоменеджмент, распознавание эмоций других людей и интегративный показатель эмоционального интеллекта. У мужчин – только самоменеджмент; при этом интегративный показатель эмоционального интеллекта имеет лишь тенденцию положительной связи с интернальностью. Установлено наличие положительной корреляция удовлетворенности жизнью мужчин и женщин с интегративным показателем эмоционального интеллекта и рядом его компонентов: эмоциональной осведомленностью, управлением собственными эмоциями, самоменеджментом и распознаванием эмоций других людей. Интернальность женщин положительно и высоко статистически значимо связана с удовлетворенностью жизнью. У мужчин связь между этими характеристиками личности отсутствует. Полученные результаты в целом совпадают с общими выводами зарубежных исследователей о положительной связи эмоционального интеллекта с интернальностью и удовлетворенностью жизнью, но при этом в данном исследовании: а) конкретизировано, за счет каких компонентов эмоционального интеллекта реализуются те и другие связи; б) установлены совпадения и различия в этих связях для мужчин и женщин. У женщин в среднем выше показатели эмпатии, распознавания эмоций других людей и интегративного показателя эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, локус контроля, интернальность, удовлетворенностью жизнью, мужчины, женщины.

Введение. Эмоциональный интеллект – это способности человека понимать эмоции, использовать их и управлять ими – своими и эмоциями других. Эмоциональный интеллект определяют как «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» [1] или как точное восприятие эмоций, использование эмоций для облегчения мысли, понимание эмоций и управление ими [2].

Сформировавшееся в российской психологии положение «о единстве интеллекта и аффекта» (Л.С. Выготский), что «эмоция – это единство эмоционального и интеллектуального» (С.Н. Рубинштейн) и о «единстве аффекта и интеллекта» (А.В. Запорожец), получило свое развитие в работах белорусских психологов по исследованию эмоционального интеллекта [3–4].

Поскольку эмоциональный интеллект объединяет эмоциональные и интеллектуальные процессы [5], то естественен интерес к возможной связи эмоционального интеллекта с такой важной характеристикой человека, как *локус контроля* – его склонностью приписывать свои успехи или неудачи исключительно «внутренним», зависящим от него факторам (интернальная личность), либо только «внешним», не зависящим от него факторам (экстернальная личность).

Если связь между эмоциональным интеллектом и локусом контроля существует, то ее можно использовать для развития эмоционального интеллекта индивида – за счет изменения его установок, связанных с направленностью локуса контроля.

Связь между эмоциональным интеллектом и локусом контроля установлена в нескольких зарубежных исследованиях. Так, значительное влияние локуса контроля на эмоциональный интеллект показано в работе, где участниками данного исследования были студенты колледжа – 100 женщин и 100 мужчин в возрасте от 15 до 30 лет со средним возрастом 20,46 лет [6].

Взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и внутренним локусом контроля было выявлена также у лиц, занимающих руководящие должности. Авторы исследования установили, что *интернальность* руководителей имеет существенную положительную корреляцию с такими факторами, как *управление собственными эмоциями*, социальными навыками и использование эмоций [7]. В исследовании, где испытуемыми были 178 специалистов по социальной работе, полученные его автором результаты показывают, что эмоциональный интеллект положительно связан с интернальностью [8].

Цель еще одного исследования состояла в том, чтобы определить навык распознавания эмоций и локус контроля у 8-летних детей и затем (у них же) 2 года спустя. Дети, участвующие в этом долгосрочном исследовании, когда им было по 8 лет, прошли тесты на распознавание эмоций у других детей по выражениям лица и голоса, а также детский локус контроля. В возрасте 10 лет было обнаружено, что дети, которые делали больше ошибок в распознавании, более экстернальны. Тем самым показана отрицательная связь

эмоционального интеллекта с экстернальностью, т.е. его положительная связь с интернальностью [9]. В соответствии со сказанным *первая гипотеза* данного исследования: в русскоязычном социуме эмоциональный интеллект положительно связан с интернальностью.

Несколько зарубежных исследователей установили наличие положительной связи между эмоциональным интеллектом и *удовлетворенностью жизнью* [10–11]. В работе [12] аналогичный результат получен на достаточно широкой выборке, состоящей из 721 испанского студента. Приведены также доказательства того, что компоненты эмоционального интеллекта учитывают различия в удовлетворенности жизнью: это более всего относится к воспринимаемой способности понимать и различать настроения и эмоции – *эмоциональной осведомленности* [13].

Показано, что люди с высоким эмоциональным интеллектом оценивают неприятные ситуации как менее стрессовые, что приводит к большей удовлетворенности жизнью [14].

Изучение взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и удовлетворенностью жизнью у 150 пожилых людей также выявило значительную положительную корреляцию между эмоциональным интеллектом и удовлетворенностью жизнью [15].

Однако в некоторых исследованиях установлено, что эмоциональный интеллект был слабым прямым предиктором удовлетворенности жизнью [16].

Приведенные результаты порождают *вторую гипотезу* данного исследования – о существовании в русскоязычном социуме положительной связи эмоционального интеллекта с удовлетворенностью жизнью.

Предыдущие исследования эмоционального интеллекта показали, что его связи с другими характеристиками личности (например, с асертивностью) зависят от пола: «Асертивность юношей сильнее, чем у девушек, положительно связана со следующими качествами: интегративным показателем эмоционального интеллекта, управлением своими эмоциями и самомотивацией. Распознавание эмоций других людей несколько сильнее связано с асертивностью у девушек, чем у юношей» [17].

Такое же положение – со связями интернальности (в частности, с психологическим полом): «Для студенток статистически значима положительная связь интернальности с маскулинностью, для студентов же выявлена лишь тенденция к такой связи. Юноши по сравнению с девушками в целом более интернальны, более уверены в себе и обладают большей социальной смелостью по сравнению с девушками. В связи с имеющимися различиями непродуктивно делать выводы в целом о категории «студенты», не проанализировав по отдельности выборки испытуемых юношей и девушек» [18].

В соответствии с этими результатами *третья гипотеза* данного исследования: в русскоязычном социуме связь эмоционального интеллекта с интернальностью может быть различной для представителей мужского и женского пола.

Таким образом, цель исследования – выявить в русскоязычном социуме возможные связи между эмоциональным интеллектом, интернальностью и удовлетворенностью жизнью у женщин и мужчин.

Методика и организация исследования. *Диагностика эмоционального интеллекта* осуществлялась тестом Н. Холла [19]. Такая диагностика включает оценку пяти составляющих эмоционального интеллекта: 1. *Эмоциональная осведомленность (ЭО)* – осознание и понимание своих эмоций. 2. *Управление своими эмоциями (УСЭ)* – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, произвольное управление своими эмоциями. 3. *Самомотивация (СМ)* – управление своим поведением, за счет управления эмоциями. 4. *Эмпатия (Эмп)* – понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. 5. *Распознавание эмоций других людей (РЭД)* – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей. 6. *Интегративный показатель эмоционального интеллекта (ЭИ)* – суммарная оценка всех составляющих эмоционального интеллекта.

Для определения *локуса контроля* применялся модифицированный опросник Дж. Роттера [20, с. 413–417], диагностирующий локализацию контроля над значимыми событиями. В основе его лежит различение двух локусов контроля – интернального и экстернального и, соответственно, двух типов людей – интерналов и экстерналов. Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин (например, случайности или вмешательства других людей). Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий.

Степень субъективной *удовлетворенности жизнью* испытуемых оценивалась по методике, предложенной E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin, адаптированной и валидизированной на русском языке Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиним [21]. Данная методика измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Результаты оказываются устойчивыми и сравнимыми благодаря простой и однозначной внутренней структуре.

Респонденты. В исследовании приняли участие 280 испытуемых, в т.ч. 187 женщин в возрасте 20–65 лет ($M = 38,8$) и 93 мужчин (20–63 года, $M = 40,5$), представляющих две разнородные группы испытуемых: 1) преподавателей университетов, колледжей и школ и 2) авиационный персонал. *Преподаватели:* слушатели курсов повышения квалификации и переподготовки Республиканского института высшей

школы (г. Минск), преподаватели Белорусского государственного университета, Белорусского национального технического университета, Белорусского государственного медицинского университета, Пинского и Слонимского государственных медицинских колледжей, учителя школы № 99 г. Минска. *Авиационный персонал*: пилоты, бортпроводники, диспетчеры управления воздушным движением, операторы беспилотных летательных аппаратов.

Процедура тестирования. Тестирование проводилось *анонимно*, каждому испытуемому присваивался шифр, по которому он после обработки тестов узнавал свой личный результат и получал соответствующие рекомендации.

Статистический анализ полученных результатов тестирования произведен с помощью программ пакета SPSS-20. В работе принят двусторонний уровень значимости $p = 0,05$.

Программы пакета SPSS-20 печатают результаты расчетов без 0 (ноля) перед десятичной запятой; например, $p = ,05$. В таком виде они и перенесены из компьютерных программ обработки в таблицы и в текст.

Результаты и их обсуждение. Результаты корреляционного анализа изучаемых переменных представлены в нижеследующих таблицах. Чтобы оценить не только выявленные статистически значимые корреляции, но и показать направленность и степень выраженности других связей, в таблицах указаны уровни значимости всех вычисленных корреляций.

Таблица 1. – Корреляции компонентов эмоционального интеллекта женщин ($N = 187$) и мужчин ($N = 93$) с интернальностью

		ЭО	УСЭ	СМ	Эмп	РЭД	ЭИ
Женщины	Pearson Correlation	,117	,277**	,321**	,018	,172*	,275**
	Sig. (2-tailed)	,110	,000	,000	,808	,018	,000
Мужчины	Pearson Correlation	,121	,157	,209*	,111	,129	,183
	Sig. (2-tailed)	,247	,134	,044	,291	,219	,078

Обозначения в таблицах (этой и последующих): ЭО – эмоциональная осведомленность; УСЭ – управление своими эмоциями; СМ – самоменеджмент; Эмп – эмпатия; РЭД – распознавание эмоций других людей; ЭИ – интегративный показатель эмоционального интеллекта; * – корреляция Пирсона значима при $p = ,05$; ** – корреляция Пирсона значима при $p = ,01$; Sig. (2-tailed) – двусторонний уровень значимости; выделены корреляции, статистически значимые при двустороннем уровне значимости $p = ,05$.

Таблица 1 показывает, что у женщин положительно связаны с интернальностью управление своими эмоциями, самоменеджмент, распознавание эмоций других людей и интегративный показатель эмоционального интеллекта. У мужчин – только самоменеджмент; при этом интегративный показатель эмоционального интеллекта мужчин имеет лишь тенденцию положительной связи с интернальностью.

Эти результаты в целом совпадают с выводами зарубежных исследователей [6–9] о положительной связи эмоционального интеллекта с интернальностью. Но при этом полученные здесь результаты:

- 1) конкретизируют, за счет каких компонентов эмоционального интеллекта реализуются эти связи;
- 2) показывают различия этих связей для мужчин и женщин, чего нет в зарубежных исследованиях.

Таблица 2. – Корреляции компонентов эмоционального интеллекта женщин ($N = 187$) и мужчин ($N = 93$) с удовлетворенностью жизнью

		ЭО	УСЭ	СМ	Эмп	РЭД	ЭИ
Женщины	Pearson Correlation	,253**	,422**	,550**	,168	,213*	,461**
	Sig. (2-tailed)	,008	,000	,000	,080	,026	,000
Мужчины	Pearson Correlation	,267*	,365**	,337**	,143	,241*	,340**
	Sig. (2-tailed)	,029	,002	,005	,250	,050	,005

Данные таблицы 2 свидетельствуют о наличии положительной корреляции удовлетворенности жизнью мужчин и женщин с интегративным показателем эмоционального интеллекта и с его компонентами: эмоциональной осведомленностью, управлением собственными эмоциями, самоменеджментом и распознаванием эмоций других людей, т.е. всех его компонентов, кроме эмпатии.

Эти результаты в целом совпадают с общим выводом зарубежных исследователей [10–15] о положительной связи эмоционального интеллекта с удовлетворенностью жизнью, но при этом нами: 1) конкретизировано, за счет каких компонентов эмоционального интеллекта реализуются эти связи; 2) установлено совпадение этих связей для мужчин и женщин (в зарубежных исследованиях на этом не акцентировано внимание); 3) показано, что все компоненты эмоционального интеллекта (кроме эмпатии) являются высоко значимыми предикторами удовлетворенности жизнью, что не совпадает с выводом одной зарубежной работы [16].

Ввиду наличия положительных связей эмоционального интеллекта и его компонентов с интернальностью и с удовлетворенностью жизнью возникает предположение о возможной положительной связи между интернальностью и удовлетворенностью жизнью. Это предположение подтвердилось для женщин,

но не для мужчин: *интернальность* женщин оказалась положительно и высоко статистически значимо связана с *удовлетворенностью жизнью*: $R = 0,400$, $p = 0,000$; у мужчин связь между этими характеристиками личности отсутствует.

Сопоставить эти результаты с выводами других исследователей оказалось невозможно из-за того, что не удалось обнаружить работ о связи между интернальностью и удовлетворенностью жизнью ни у русскоязычных, ни у зарубежных авторов.

Таблица 3. – Средние значения компонентов эмоционального интеллекта и интернальности женщин ($N = 187$) и мужчин ($N = 93$).

	ЭО	УСЭ	СМ	Эмп	РЭД	ЭИ	Интер
Женщины	11,25134	1,475936	7,914439	10,79679	9,775401	41,2139	11,76471
Мужчины	9,827957	3,602151	8,27957	6,956989	6,612903	34,27957	12,32258

Проверка статистической значимости расхождений средних значений всех включенных в исследование переменных проведена с помощью *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок (пакет программ SPSS-20). Данная процедура осуществлена в предположениях равенства и неравенства дисперсий. Результаты оказались схожими, поэтому приведем (для определенности) соответствующие статистики в предположении неравенства дисперсий.

Различия в средних значениях оказались статистически значимы для эмпатии ($t = 2,476$, $df = 91,960$, $p = ,015$), распознавания эмоций других людей ($t = 2,898$, $df = 106,987$, $p = ,005$) и интегративного показателя эмоционального интеллекта ($t = 1,996$, $df = 102,552$, $p = ,049$).

Таким образом, установлено, что у женщин в среднем выше «мужских» показатели эмпатии, распознавания эмоций других людей и интегративного показателя эмоционального интеллекта.

Превосходство женщин над мужчинами в эмпатии и распознавании эмоций других людей хорошо известны; преимущества женщин в этих компонентах эмоционального интеллекта дают и превышение их суммарного показателя – интегративного эмоционального интеллекта.

Подводя итог, можем констатировать, что все три высказанные гипотезы исследования получили свое подтверждение.

Выводы:

1. У женщин положительно связаны с интернальностью управление своими эмоциями, самоменеджмент, распознавание эмоций других людей и интегративный показатель эмоционального интеллекта.
2. У мужчин положительно связан с интернальностью только самоменеджмент; при этом интегративный показатель эмоционального интеллекта имеет лишь тенденцию положительной связи с интернальностью.
3. Имеет место положительная корреляция удовлетворенности жизнью мужчин и женщин с интегративным показателем эмоционального интеллекта и большинством его компонентов: эмоциональной осведомленностью, управлением собственными эмоциями, самоменеджментом и распознаванием эмоций других людей.
4. Полученные результаты в целом совпадают с выводами зарубежных исследователей о положительной связи эмоционального интеллекта с интернальностью и удовлетворенностью жизнью, но при этом в данном исследовании: а) конкретизировано, за счет каких компонентов эмоционального интеллекта реализуются те и другие связи; б) установлены совпадения и различия в этих связях у мужчин и женщин.
5. Интернальность женщин положительно и высоко статистически значимо связана с удовлетворенностью жизнью. У мужчин связь между этими характеристиками личности отсутствует.
6. У женщин в среднем выше показатели эмпатии, распознавания эмоций других людей и интегративного показателя эмоционального интеллекта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерения, исследования : сб. ст. / Ин-т психологии Рос. акад. наук ; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М., 2004. – С. 129–140.
2. Mayer, J.D. Human abilities: Emotional intelligence / J.D. Mayer, R.D. Roberts, S.G. Barasade // Annual Review of Psychology. – 2008. – V. 59. – P. 507–536.
3. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополоцк : Полоц. гос. ун-т, 2011. – 388 с.
4. Лобанов, А.П. Интеллект и аффект: системно-континуальный подход / А.П. Лобанов, Н.П. Радчикова // Образование и наука в XXI веке: 2017 год : сб. науч. тр. БГПУ. – Минск : БГПУ, 2018. – Вып. 1. – С. 73–78.
5. Tolegenova, A.A. A theoretical formation of emotional intelligence and childhood trauma among adolescents / A.A. Tolegenova, S.M. Jakupo, M. Ch. Chung, S. Saduova, M.S. Jakupov // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – № 69. – International Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY 2012). – P. 1891–1894.

6. Agu, S.A. Influence of locus of control and educational level on emotional intelligence among students / S.A. Agu, B.E. Nwankwo // *Social Science Research*. – 2016. – V. 3. – № 1.
7. Mohapatra, M. Relationship of Emotional Intelligence with Work Values & Internal Locus of Control: A Study of Managers in a Public Sector Organization / M. Mohapatra, A. Gupta // *The XIMB Journal of Management*. – Sep. 2010. – V. 7. – № 2. – P. 1–20.
8. Singh, S.K. Social work professionals' emotional intelligence, locus of control and role efficacy : an exploratory study / S.K. Singh // *SA Journal of Human Resource Management*. – V. 4. – № 2. – Jan. 2006. – P. 39–45.
9. Nowicki, S. The Association of Children's Locus of Control Orientation and Emotion Recognition Abilities at 8 Years of Age and Teachers' Ratings of Their Personal and Social Difficulties at 10 Years / S. Nowicki, N. Bliwise, C. Joinson // *Journal of Nonverbal Behavior*. – September 2019. – V. 43. – № 3. – P. 381–396.
10. Liu, Y. Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction / Y. Liu, Z. Wang, W. Lü // *Personality and Individual Differences*. – V. 54. – № 7. – May 2013. – P. 850–855.
11. Urquijo, I. Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Psychological Well-Being in Graduates: the Mediating Effect of Perceived Stress / N. Urquijo, A. Villa // *Applied Research in Quality of Life*. 2016. – V. 11. – P. 1241–1252.
12. Extremera N. Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators / N. Extremera, L. Rey // *Personality and Individual Differences*. – V. 102. – November 2016. – P. 98–101.
13. Palmer, B. Emotional intelligence and life satisfaction / B. Palmer, C. Donaldson, C. Stough // *Personality and Individual Differences*. – V. 33. – № 7. – November 2002. – P. 1091–1100.
14. Ruiz-Aranda, D. Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress / D. Ruiz-Aranda, N. Extremera, C. Pineda-Galán // *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. – 2014. – V. 27. – №1.
15. Naderi, F. The relationship between spiritual intelligence, emotional intelligence and life satisfaction among senile in ahwaz city / F. Naderi, P. Asgari, K.H. Roushani // *Journal of Social Psychology (New Findings in Psychology)*. – Winter 2010. – V. 5. – № 13. – P. 127-138.
16. Jowkar, B. The mediating role of resilience in the relationship between general and emotional intelligence and life satisfaction / B. Jowkar // *Contemporary Psychology*. – 2007. – V. 2. – Number 2 (4). – P. 3–12.
17. Шейнов, В.П. Незащищенность студентов от манипуляций и их психологический пол, locus контроля и уверенность в себе / В.П. Шейнов // *Системная психология и социология*. – 2017. – № 1 (21). – С. 44–48.
18. Шейнов, В.П. Ассертивность, незащищенность от манипуляций и эмоциональный интеллект индивидов / В.П. Шейнов // *Системная психология и социология*. – 2019. – № 3 (31). – С. 38–45.
19. Холл, Н. Диагностика «эмоционального интеллекта» / Н. Холл // *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп* // Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – С. 57–59.
20. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – СПб. : Питер, 2003. – С. 413–417.
21. Осин, Е.Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // *Материалы III Всерос. социол. конгресса*. – М. : Ин-т социологии РАН, Рос. о-во социологов. – 2008.

Поступила 04.09.2020

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LOCUS OF CONTROL: COMMUNICATIONS AND PROPERTIES

V. SHEINOV

The purpose of this study is to identify possible links between emotional intelligence, internality and life satisfaction in women and men in the Russian-speaking society. It was shown that in women, control of their emotions, self-management, recognition of the emotions of other people and an integrative indicator of emotional intelligence are positively associated with internality. In men, only self-management is positively associated with internality; at the same time, the integrative indicator of emotional intelligence has only a positive tendency towards internality. The presence of a positive correlation of satisfaction with the life of men and women with an integrative indicator of emotional intelligence and a number of its components: emotional awareness, control of one's own emotions, self-management and recognition of the emotions of other people was found. The internality of women is positively and highly statistically significantly associated with life satisfaction. In men, there is no connection between these personality characteristics. The results obtained generally coincide with the general conclusions of foreign researchers about a positive relationship between emotional intelligence and internality and life satisfaction, but at the same time in this study: a) it is specified, due to which components of emotional intelligence both connections are realized; b) the coincidences and differences in these connections for men and women were established. Women, on average, have higher scores for empathy, recognition of other people's emotions, and an integrative score for emotional intelligence.

Keywords: emotional intelligence, locus of control, internality, life satisfaction, men, women.