

**Белкин М.А.,
Всероссийский детский центр «Океан»,
Левадняя М.О., кандидат психологических наук, доцент,
Дальневосточный федеральный университет**

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ВОЖАТЫХ ДЕТСКИХ ЦЕНТРОВ

Аннотация: в статье рассматривается роль психологического благополучия и эмоционального интеллекта, которые связаны с качеством жизни людей. Особый акцент делается на людях, занимающихся педагогической деятельностью, в частности вожатых детских центров, работа которых напрямую связана с непосредственным взаимодействием с детьми. «Психологически благополучные» вожатые – залог эффективного межличностного общения с воспитанниками, благоприятного климата в детском коллективе, развития психологически здоровой и гармоничной личности подростка. В статье анализируются результаты измерения уровня психологического благополучия и эмоционального интеллекта у вожатых Всероссийского детского центра «Океан» с помощью методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, опросника эмоционального интеллекта ЭМиН Д.В. Люсина и опросника «Диагностика «эмоционального интеллекта» Н. Холл. Авторы уделяют особое внимание выявлению корреляционных связей между психологическим благополучием и эмоциональным интеллектом, описывают взаимосвязи между их отдельными шкалами. Одним из важных выводов проведенного исследования является возможность повышения уровня психологического благополучия как субъективного ощущения счастья. Это возможно через развитие эмоционального интеллекта с помощью тренинговых программ. Такие тренинги могут быть включены в программу действующих в детских центрах «Школ подготовки вожатых».

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное ощущение счастья, эмоциональный интеллект, вожатый

В современном образовательном процессе от педагога, вожатого требуется целый ряд развитых компетенций и личностных качеств. Вожатый – ключевая взрослая фигура временного детского коллектива, создающая психологически безопасные взаимоотношения со всеми субъектами этого коллектива. Степень психологического благополучия личности взрослого определяет то, как он воспринимает окружающий мир, других людей и себя, его активность, направленную на изменение себя и качества собственной жизни, способность к рефлексии своего психологического состояния, осмысленность жизни и принятие ответственности за неё. Психологическое благополучие личности вожатого во многом определяет и психологическую атмосферу внутри детского коллектива.

Психологическое благополучие, как объект научного исследования, начало широко распространяться в психологической науке с середины XX в. Позитивная психология усилила интерес к психологическому благополучию. Позитивная психология предлагала изменить вектор внимания, перевести внимание с исследуемых заболеваний психики и отклонений на изучение потенциала личности, её ресурса для позитивного функционирования. Рассматривая психологическое благополучие в контексте качества жизни, видна его

связь удовлетворённостью или неудовлетворённостью жизнью.

Сама по себе профессия вожатого характеризуется интенсивностью межличностных коммуникаций и высокой эмоциональной вовлечённостью в них. В связи с этим неотъемлемой составляющей профессионального мастерства вожатого является развитый эмоциональный интеллект (способность личности к эффективному общению за счет понимания эмоций окружающих и умения подстраиваться под их эмоциональное состояние). Вожатый организует диалог, в процессе которого могут формироваться доверительные отношения между вожатым и ребенком, влияющие на дальнейшее нахождение ребенка во временном детском коллективе. Диалог связан с работой с информацией и обменом эмоциями. Адекватно интерпретируя переживания ребенка, вожатый лучше понимает его, и имеет возможность изменить состояние ребенка в положительную сторону.

Как наличие высокого уровня эмоционального интеллекта помогает в межличностном взаимодействии, понимании себя, управлении своим эмоциональным состоянием и состоянием других людей, так и низкий уровень эмоционального интеллекта мешает. Значительные психологические нагрузки в процессе педагогической деятельности являются факторами, способствующими развитию

профессионального стресса. Профессиональный долг обязывает вожака принимать взвешенные решения, преодолевать раздражительность, отчаяние сдерживать вспышки гнева. Вожатый, который не умеет управлять собой, может оказать пагубное влияние на формирование психологической атмосферы детского коллектива и организацию своей рабочей деятельности.

Эмоциональная компетентность вожака связана с эмоциональным интеллектом и основана на нем. Развитый эмоциональный интеллект необходим для развития компетенций, связанных с эмоциями. Педагогам, которые лучше управляют своими эмоциями, легче развивать такие компетенции как инициативность и способность работать в стрессовой ситуации. Именно формирование эмоциональных компетенций необходимо для прогноза успешности в работе [6].

Эмоциональный интеллект – это способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний, способность понимать отношения личности, которые преподносятся в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой с помощью интеллектуального анализа и синтеза. Социальные, эмоциональные и личные способности, их совокупность, влияют на эффективность человека справляться с давлением окружающей среды и требованиями, которые она к нему предъявляет.

Эмоциональный интеллект представляет собой совокупность эмоциональных и социальных способностей, таких, как способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой и самомотивации. Компоненты в структуре эмоционального интеллекта взаимосвязаны, их тесная связь влияет на эффективность межличностного взаимодействия.

В своем исследовании мы опирались на концепции психологического благополучия и счастья Рифф К., Шевеленковой Т.Д., Фесенко П.П., Аргайл М., Джидарьян И.А., Воронина А.В., Селигман М.; концепции эмоционального интеллекта Гоулман Д., Майер Дж., Саловей П., Карузо Д.Р., Бар-Он Р., Люсина Д.В.

Термин «психологическое благополучие» ввел Н. Бредбёрн. По определению Бредбёрна психологическое благополучие – это ощущение субъективного счастья и общая удовлетворенность жизнью.

В зарубежной литературе при определении психологического благополучия используют его описание, как динамической характеристики личности, включающей в себя психологические и субъективные составляющие, связанные с адаптивным поведением.

Отечественные исследователи П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова считают, что психологическое благополучие может стать универсальным обобщающим понятием для определения личности как здоровой и гармонично развитой.

Психологическое благополучие имеет синонимы: субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт, позитивный стиль жизни, физическое благополучие, зрелость личности, счастье, психологическое здоровье, субъективное благополучие, позитивное психическое здоровье, душевное благополучие [7].

Н.А. Батурин и соавторы определяют психологическое благополучие личности как фактор самостоятельной регуляции личности, как результат саморегуляции психических состояний, восприятие жизни [1].

Рассматривая субъективное благополучие как синоним психологического, можно сказать, что психологическое благополучие связано с аффектами и чувствами, в то время как психологическое благополучие – с характеристиками поведения, направленного на процесс достижения цели, а не на саму цель [2].

Введению термина «эмоциональный интеллект» в научную парадигму предшествовало постепенное изменение точки зрения на соотношение эмоциональных и познавательных процессов. Р. Бар-Он Определяет эмоциональный интеллект как все аффективные способности, знания и компетентность, которые дают человеку возможность успешно справляться с разными жизненными ситуациями [5].

Эмоциональный интеллект понимается Д.В. Люсиным как способность к пониманию своих и чужих эмоций и к управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек обладает такими возможностями как: распознавание эмоций, идентифицирование эмоций, понимание причин, вызвавших данную эмоцию, и следствий, к которым она приведет [3].

Эмоциональный интеллект, считает Манойлова М.А., – это интегративное понятие, которое включает в себя интеллект, эмоции и волевую составляющую. При этом воля в концепции эмоционального интеллекта выступает как средство подчинения эмоционального интеллектуальному. Автор модели выделяет в структуре эмоционального интеллекта два «аспекта»: внутриличностный и межличностный, или социальный (способность управлять собой и способность управлять отношениями с людьми) [4].

Способность к управлению эмоциями означает возможности человека: контролировать уровень

силы эмоций, прежде всего приглушать довольно сильные эмоции; контролировать внешнее выражение эмоций; при необходимости вызвать нужную эмоцию.

В связи с вышеизложенным становится важным установить, имеется ли связь между двумя исследуемыми феноменами. Гипотеза нашего исследования состояла в том, что существует связь между психологическим благополучием и эмоциональным интеллектом. Составляющие психологического благополучия корреляционно связаны с составляющими эмоционального интеллекта. Их связь может говорить о возможностях развития психологического благополучия с помощью развития составляющих эмоционального интеллекта. В исследовании приняли участие 46 вожатых Всероссийского детского центра «Океан» (г. Владивосток), средний возраст которых составил 22 года.

Для проверки гипотезы были использованы следующие методики: шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко); опросник эмоционального интеллекта ЭМиН (Д.В. Люсина); опросник «Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл)».

В результате исследования по методике К. Рифф у 28% вожатых, выявлен низкий уровень психологического благополучия. У 68% вожатых средний уровень психологического благополучия. Высокий уровень психологического благополучия наблюдается только у 4% вожатых.

Низкие показатели по шкале общий уровень психологического благополучия могут говорить о том, что респондентам сложно быть открытым с другими людьми, возможно, им труднее, чем остальным, управлять повседневной жизнью, и они могут чувствовать себя неспособными изменить или улучшить обстоятельства. Они могут чувствовать скуку в рабочей и повседневной жизни, не испытывать чувства улучшения или самореализации, возможно, они чувствуют неспособность устанавливать новые отношения или изменить своё поведение. Испытуемые с общим уровнем психологического благополучия ниже среднего, могут иметь мало целей или намерений, возможно, они убеждены в отсутствии перспектив.

Средние и высокие показатели общего психологического благополучия говорят, что респонденты могут открыто общаться с людьми, не испытывая дискомфорта. Им легче управлять жизнью и чувствовать её наполненность событиями. Они адекватно оценивают свои плохие и хорошие качества и живут так, как им того хочется. Респондентам с высоким и средним уровнем психологического благополучия легче заводить знакомства.

Для удобства анализа результатов по отдельным шкалам методики все вожатые, принявшие участие в исследовании, были условно разделены нами на «Благополучных» (вожатых с уровнем психологического благополучия средним и выше среднего) и «Неблагополучных» (вожатых, уровень психологического благополучия которых ниже среднего).

Таблица 1

Соотношение испытуемых по отдельным шкалам методики психологического благополучия К. Рифф (в процентах)

Шкалы психологического благополучия	«Благополучные» вожатые			«Неблагополучные» вожатые		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Позитивное отношение с другими людьми	27	67	6	92	8	-
Управление окружающей средой	42	52	6	85	15	-
Личностный рост	18	73	9	77	23	-
Цель в жизни	12	85	3	62	38	-
Самопринятие	33	64	3	85	15	-
Автономия	6	84	14	85	15	-

Исследование эмоционального интеллекта с помощью методики Д.В. Люсина показало, что 37% вожатых имеют низкий уровень эмоционального интеллекта, у 28% испытуемых средний уровень эмоционального интеллекта, 35% вожатых имеют высокий уровень эмоционального интеллекта.

Анализ интегративного уровня эмоционального

интеллекта по методике Н. Холла показывает, что 52% вожатых имеют низкий уровень эмоционального интеллекта. У 39% данный показатель – средний, и у 9% испытуемых он высокий.

Вожатые, имеющие низкий уровень эмоционального интеллекта, могут хуже понимать эмоциональное состояние других людей на основе внешних проявлений, таких как мимика, жесты,

тон голоса. Им может быть не свойственна чуткость к внутреннему состоянию другого человека. У них могут быть проблемы с вызыванием тех или иных эмоций у других людей. Вожатым с низким уровнем интегративного эмоционального интеллекта сложнее даётся снижать силу чужих нежелательных эмоций. Для них может быть характерна низкая способность к осознанию своих эмоций: их распознаванию пониманию их причин, сложность в вербализации своих чувств. Они могут не уметь и не испытывать потребности в управлении своими эмоциями. У таких вожатых могут быть проблемы с поддержанием желательного эмоционального состояния. Им может быть сложно контролировать то, как они проявляют свои эмоции во вне.

Вожатые с высоким уровнем эмоционального интеллекта легко понимают эмоции других людей

и управляют ими. Им открыто более глубокое понимание собственных эмоций и как ими управлять. Им легче контролировать внешние проявления эмоций и поддерживать нужное им эмоциональное состояние. Они лучше осведомлены о своём внутреннем состоянии. Они лучше управляют своим поведением с помощью управления эмоциями, они эмоционально отходчивы и гибки. Такие вожатые могут быть готовы оказать поддержку, лучше понимать эмоции других людей, умеют сопереживать, при этом оказывая воздействие на эмоциональное состояние других людей.

С помощью метода корреляционного анализа была установлена связь общего уровня психологического благополучия и общего уровня эмоционального интеллекта. Для вычисления корреляционной связи был выбран коэффициент корреляции Спирмена.

Таблица 2

Корреляционная связь психологического благополучия (ПБ) по методике К. Рифф и эмоционального интеллекта (ЭИ) по методикам Д.В. Люсина, Н.Холла

			ЭИ (Люсин)	ПБ (Рифф)	ЭИ (Холл)
Ро Спирмена	ЭИ (Люсин)	Коэффициент корреляции	1,000	,428**	,633**
		Знач. (двухсторонняя)		,003	,000
		N	46	46	46
	ПБ (Рифф)	Коэффициент корреляции	,428**	1,000	,593**
		Знач. (двухсторонняя)	,003		,000
		N	46	46	46
	ЭИ (Холл)	Коэффициент корреляции	,633**	,593**	1,000
		Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	
		N	46	46	46
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)					

По результатам корреляционного анализа корреляция между психологическим благополучием по методике К. Рифф (ПБ) и интегративным эмоциональным интеллектом по методике Н. Холла (ЭИ) равна 0,593, и значима на 1% уровне. Корреляция между психологическим благополучием по методике К. Рифф (ПБ) и интегративным эмоциональным интеллектом по методике Д.В. Люсина (ЭИ) равна 0,428, и значима на 1% уровне.

Также корреляционный анализ выявил значимые связи между отдельными шкалами общего психологического благополучия и шкалами эмоционального интеллекта, например шкала «личностный рост» коррелирует со шкалой «распознавание эмоций других людей» ($r=0,51$), шкала «управление окружающей средой» коррелирует со шкалой «управление своими эмоциями» ($r=0,52$) и «распознавание эмоций других людей» ($r=0,60$), шкала «цель в жизни» коррелирует со шкалой «управление своими эмоциями» ($r=0,61$), шкала

«самопринятие» коррелирует со шкалой «самотивация» ($r=0,42$) и др.

Таким образом, можно сделать вывод, что чем выше общий уровень психологического благополучия, тем выше уровень интегративного эмоционального интеллекта, и наоборот, чем ниже общий уровень психологического благополучия, тем ниже уровень интегративного эмоционального интеллекта.

Полученные в ходе эмпирического исследования результаты позволили предложить администрации ВДЦ «Океан» ряд рекомендаций, одна из которых касается возможностей развития эмоционального интеллекта у вожатых.

По поводу возможности развития эмоционального интеллекта в психологической науке существуют два различных мнения. Авторы модели способностей Дж. Мейер, П. Сэловей, Д. Карузо считают, что эмоциональный интеллект – это относительно устойчивая способность, в то время как эмоциональные знания – это вид информации,

которой эмоциональный интеллект пользуется, относительно легко приобретаются, в том числе и в процессе обучения.

В то же время ряд учёных, среди которых Д. Слайтер, Д. Гоулман, Э.Л. Носенко, считают, что эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. По их мнению, эмоциональный интеллект может быть целенаправленно сформирован как у ребёнка в процессе обучения и воспитания, так и у взрослого человека в процессе специально организованных тренингов. Развитый эмоциональный интеллект – это когнитивная способность, которая имеет решающее значение для повышения эффективности и результативности жизни человека, в случае специальной подготовки и осознанного применения. В первую очередь эмоциональный интеллект определяет высокое качество коммуникаций.

В настоящее время Всероссийский детский центр «Океан» реализует «Школу подготовки вожатых», состоящую из 5 модулей общим объемом 554 часа, включая аудиторную и самостоятельную учебную работы. Общий срок обучения – 11 недель.

Предложение состоит во включении в модуль «Педагогическое взаимодействие. Человековед-

ние и человековедение» тренинга по развитию эмоционального интеллекта, рассчитанного на 16 часов. Программа тренинга представлена на рассмотрение в отдел, занимающийся реализацией «Школы подготовки вожатых».

Теоретическая и практическая значимость данного исследования заключается в следующем:

1. Установлена корреляционная связь между психологическим благополучием и эмоциональным интеллектом у вожатых.

2. Полученные результаты представляют практическую ценность для ВДЦ «Океан», часть вожатых которого имеет низкий уровень эмоционального интеллекта. Предложена программа тренинга, направленного на развитие составляющих эмоционального интеллекта, и как следствие, повышение общего уровня психологического благополучия вожатых, что будет способствовать повышению эффективности взаимодействия вожатых и их подопечных, формировать благоприятный психологический климат в детском коллективе, развивать психологически здоровую и гармоничную личность подростка.

Литература

1. Батурин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия: «Психология». 2013. №4. Т. 6. С. 4 – 14.
2. Бочарова Е.Е. Психология субъективного благополучия молодежи. Саратов: Изд-во СГУ, 2012. 200 с.
3. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. №4. С. 3 – 22.
4. Манойлова М.А. Исследование эмоционального интеллекта педагога // Пед. диагностика: науч.-практ. журнал. 2006. №6. С. 45 – 58.
5. Стернберг Р.Дж., Форсайт Дж.Б., Хедланд Дж. и др. Практический интеллект. Серия: Мастера психологии / Под общ. ред. Р.Дж. Стернберга: пер. с англ. СПб. Питер, 2002. 265 с.
6. Французова О.Е. Эмоциональная компетентность личности как предмет исследования // Гаудеамус: психолого-педагогический журнал. Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2016. Т. 15. №3. С. 114 – 117.
7. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере // Известия Саратовского уни-та, 2006. Т. 6. С. 104 – 109.

References

1. Baturin N.A. Teoreticheskaya model' lichnostnogo blagopoluchiya / N.A. Baturin, S.A. Bashkatov, N.V. Gafarova // Vestnik YUUrGU. Seriya: «Psihologiya». 2013. №4. T. 6. S. 4 – 14.
2. Bocharova E.E. Psihologiya sub"ektivnogo blagopoluchiya molodezhi. Saratov: Izd-vo SGU, 2012. 200 s.
3. Lyusin D.V. Novaya metodika dlya izmereniya emocional'nogo intellekta: oprosnik EmIn // Psihologicheskaya diagnostika. 2006. №4. S. 3 – 22.
4. Manojlova M.A. Issledovanie emocional'nogo intellekta pedagoga // Ped. diagnostika: nauch.-prakt. zhurnal. 2006. №6. S. 45 – 58.
5. Sternberg R.Dzh., Forsajt Dzh.B., Hedland Dzh. i dr. Prakticheskij intellekt. Seriya: Mastera psihologii / Pod obshch. red. R.Dzh. Sternberga: per. s angl. SPb. Piter, 2002. 265 s.

6. Francuzova O.E. Emocional'naya kompetentnost' lichnosti kak predmet issledovaniya // Gaudeamus: psichologo-pedagogicheskij zhurnal. Tambov: TGU im. G.R. Derzhavina, 2016. T. 15. №3. S. 114 – 117.

7. SHamionov R.M. Sub"ektivnoe blagopoluchie i cennostno-smyslovye obrazovaniya lichnosti v professional'noj sfere // Izvestiya Saratovskogo uni-ta, 2006. T. 6. S. 104 – 109.

*Belkin M.A.,
All-Russian Children's Center "Ocean",
Levadnyaya M.O., Candidate of Psychological Sciences (Ph.D.), Associate Professor,
Far Eastern Federal University*

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN COUNSELORS OF CHILDREN'S CENTERS

Abstract: the article examines the role of psychological well-being and emotional intelligence, which are related to the quality of people's life. Special emphasis is placed on people engaged in pedagogical activities, in particular camp counselors of children's centres, whose work is closely related to direct interaction with children. "Psychologically successful" camp counselors are the guarantee of effective interpersonal communication with children, which creates a favorable environment in the children's collective and helps with the development of a psychologically healthy and harmonious personality of teenagers. The article analyzes the results of measuring the level of psychological well-being and emotional intelligence in the camp counselors of the All-Russian Children's Center "Ocean" using the technique "Psychological well-being scale" by C. Ryff, the D.Lyusin's «Questionnaire of emotional intelligence» and N. Hall's «Diagnostics of emotional intelligence». The authors try to identify correlations between psychological well-being and emotional intelligence and describe relationships between their individual scales. One of the important conclusions of the study is the possibility of increasing the level of psychological well-being as a subjective feeling of happiness. This is possible by creating programs of emotional intelligence through training programs. Such programs can be included in current programs of "Schools of camp counsellors' training".

Keywords: psychological well-being, subjective feeling of happiness, emotional intelligence, camp counselors