

Введение Проблема субъективного благополучия обучающихся находится в фокусе особого внимания психологов. Высокий темп освоения учебного материала, физические, интеллектуальные и психоэмоциональные нагрузки, особенно в условиях пандемии COVID-19 и перехода на дистанционный формат обучения, могут нести в себе угрозу для психологического благополучия обучающейся молодежи.

Актуальность обусловлена тем, что благополучие и качество жизни студентов важный компонент в осуществлении личностного развития, неблагополучие может повлечь за собой неспособность стать профессионалом в своей области. Выявление взаимосвязи субъективного благополучия и эмоционального интеллекта у студентов важно для изучения проблемы, связанной с направленностью личностного развития. Выявление взаимосвязи субъективного благополучия и эмоционального интеллекта у студентов важно для изучения проблемы, связанной с направленностью личностного развития. Выявление связи эмоционального интеллекта и субъективного благополучия у студентов важно для изучения проблемы, связанной с направленностью личностного и профессионального развития.

Цель: Выявить наличие связи эмоционального интеллекта и субъективного благополучия студентов.

Для реализации конкретной цели был выдвинут ряд **задач**:

1. Теоретически изучить психологическое содержание понятий «субъективное благополучие» и «эмоциональный интеллект»;
2. В рамках теоретического анализа рассмотреть факторы, влияющие на субъективное благополучие в студенческий период;
3. Эмпирически исследовать связь эмоционального интеллекта и субъективного благополучия студентов;
4. Проанализировать полученные данные, сформулировать основные выводы.

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы, приложения.

ВКР включает в себе две основные главы: Теоретические основы изучения субъективного благополучия и эмоционального интеллекта; Результаты исследования субъективного благополучия и эмоционального интеллекта у студентов технических и гуманитарных специальностей.

Основное содержание работы.

Первая глава «Теоретические основы изучения субъективного благополучия и эмоционального интеллекта».

Благополучие основано на принципе постоянной активности самого индивида. Невозможно ничего не делать и быть счастливым человеком одновременно. Благополучие не является идентичным понятием удовлетворенности. Существенной частью благополучия является отсутствие негативных переживаний, как с физиологической, так и с психологической точки зрения. Принимая во внимание разные подходы к пониманию психологического благополучия человека и их обобщение, субъективное благополучие можно определить как эмоциональное состояние интегральной удовлетворенности человека различными сторонами своей жизни и жизни в целом. Теоретический анализ позволяет определить эмоциональный интеллект как совокупность эмоционально-когнитивных способностей к социально-психологической адаптации личности.

В теории субъективное благополучие в студенческие годы зависит от множества факторов, которые включают в себя: адекватную самооценку, хорошие межличностные взаимоотношения, реализации себя как будущего специалиста и др. Уровень эмоционального интеллекта влияет на студентов, позволяя лучше понимать себя и социум, чтобы быть активным и успешным специалистом в будущем. Субъективное благополучие необходимо студентам для поддержания оптимизма и психологического здоровья, ведь

они попадают в новую для себя среду, в которой необходимо адаптироваться и развиваться на протяжении всего учебного процесса. Стать профессионалом в своем деле долгий и тернистый путь, требующий большой нагрузки и большого желания, для этого следует посещать развивающие тренинги, читать, участвовать в научной жизни университета, повышать квалификацию, а также немаловажно поддерживать здоровье, соблюдать режим и правильный образ жизни.

Доказано, что для успешной адаптации к социальным условиям у личности должен быть хотя бы средний уровень эмоционального интеллекта. Из этого следует, что средний и высокий уровень эмоционального интеллекта позволит студентам успешно реализовывать свой потенциал для достижения поставленных целей. Студент, с упомянутым выше уровнем эмоционального интеллекта, сможет с успешностью решать свои внутренние конфликты, урегулировать любую ситуацию, которая встает на его пути. Успешная адаптация также позволяет установить крепкие межличностные отношения с другими людьми.

Синдром эмоционального выгорания несет системный характер, со временем разрушая благополучие студента, и приносит в его жизнь апатию и безразличие к своей будущей профессии, чтобы избежать этого, следует вводить профилактику для эмоционального выгорания в университетах, а самим студентам необходимо придерживаться оптимального уровня и брать на себя больше, чем возможно. Осознаваемая часть психологического благополучия как образ собственной жизни и своего места в ней составляет субъективное благополучие.

Вторая глава «Результаты исследования субъективного благополучия и эмоционального интеллекта у студентов технических и гуманитарных специальностей».

Для реализации эмпирического исследования были выбраны три методика:

1. Методика диагностики субъективного благополучия личности Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой.
2. Методика эмоционального интеллекта Холла.
3. Методика оценки качества жизни Джина Эндикотта.

Для обработки данных были применены методы: теоретического анализа, тестирования и методы математико-статистической обработки данных в программе JASP. Для установления взаимосвязи между субъективным благополучием и эмоциональным интеллектом, был использован корреляционный анализ Пирсона, который позволяет установить прямые связи между переменными и их абсолютными значениями.

Для сравнительного анализа между субъективным благополучием и эмоционального интеллекта между студентами техническими и гуманитарными специальностями был использован u -критерий Манна-Уитни - непараметрический статистический критерий, который применяют для сравнения двух независимых выборок по уровню, либо признаку, который позволит установить измерение количественным способом. Данный инструмент основывается на определении того, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя вариационными рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны.

Методика диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой позволила выявить, что среди выборки студентов присутствует низкий, средний и высокий уровень субъективного благополучия. По результатам исследования уровня эмоционального интеллекта у студентов по

методике Н. Холла "Эмоциональный интеллект" удалось получить данные о преобладании низкого и среднего уровней, высокий наблюдается лишь у 2х респондентов из 56 студентов.

Используя математико-статистическую обработку в программе JASP, была выявлена значимая связь между уровнем субъективного благополучия и эмоциональным интеллект (р.< 0,05, r = 0,471), результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Корреляционный анализ субъективного благополучия и эмоционального интеллекта и ИКЖ.

	ЭИ	Эм.Ос.	Упр. Эмоции.	Самоконтроль	Эмпатия	Расп. других людей	ИКЖ
Субъективное благополучие	0.471*** <.001	0.370** <.005	0.264* <.049	0.468*** <.001	0.327* <.014	0.373** <.005	0.275* <.040
Эмоциональное благополучие	0.404** <.002	-	-	-	-	-	0.272* <.043
Экзистенциально-деятельностное благополучие	0.424** <.001	-	-	-	-	-	-
Эго благополучие	0.298* <.026	-	-	-	-	-	-
Гедонистическое благополучие	0.157	-	-	-	-	-	-
Социально-нормативное благополучие	0.424** <.001	-	-	-	-	-	-

Примечание: *р<.05, **р<.01, ***р<.001, «-» - значимых связей не обнаружено

Прямая положительная связь выявлена между эмоциональным интеллект и шкалами субъективного благополучия («эмоциональное благополучие» (р<.002 r=0.404), «экзистенциально-деятельностное

благополучие» ($p < .001$, $r = 0.424$), «эго-благополучие» ($p < .026$ $r = 0.298$), «социально-нормативное благополучие» ($p < .001$ $r = 0.424$)).

При исследовании связи эмоционального интеллекта и шкалы «гедонистическое благополучие» ($r = 0.157$) не было выявлено значимой связи, что свидетельствует о том, что эмоциональный интеллект не зависит от удовлетворенности базовых потребностей у студентов имеющейся выборки.

Субъективное благополучие имеет позитивную связь со шкалами эмоционального интеллекта («эмоциональная осведомленность» ($p < .001$ $r = 0.370$), «управления эмоциями» ($p < .049$ $r = 0.264$), «самоконтроль» ($p < .001$ $r = 0.468$), «эмпатия» ($p < .014$ $r = 0.327$), «распознавание других людей» ($p < .005$ $r = 0.373$)).

Среди обучающихся по специальности «компьютерная безопасность» и «социология» в большей степени был выявлен средний уровень изучаемых факторов. Низкий уровень свидетельствует о том, что студенты прилагают незначительные усилия для своего физического и психологического здоровья. Высокий уровень говорит об успешной реализации студентов себя как будущих специалистов и успешных личностей.

Субъективное благополучие напрямую зависит от выраженности эмоционального интеллекта. Компоненты эмоционального интеллекта служат ключом для того, чтобы понять себя и свои потребности, которые в свою очередь позволяют студентам и другим людям достигать своих целей и желаний для благополучной жизни

Позитивная связь установлена между уровнем субъективного благополучия и индексом качества жизни ($p < .040$ $r = 0.275$). ИКЖ отражает ожидание личности на свою жизнь в различных ее аспектах, тем самым, выражая позитивную связь с субъективным благополучием личности. Индекс качества жизни является значимой частью субъективного благополучия, их

связь влияет на будущее студентов, их мотивацию, установки, достижение целей. Благодаря ИКЖ и субъективному благополучию у студентов имеются смыслы для реализации себя и своей будущей карьеры.

Проведенный анализ связи и различий уровня эмоционального интеллекта и субъективного благополучия позволил установить положительную связь между шкалами эмоционального интеллекта с субъективным благополучием, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Анализ различий двух независимых выборок

Субъективное благополучие	n	statistic	df	p	Mean
1	28	2.176	54.00	0.034	66.66
2	28	501.000		0.075	60.02

**Примечание: 1-гуманитарная специальность, 2 – техническая специальность
p<.05**

Различия в уровне субъективного благополучия среди студентов разных специальностей незначимы, что не является поводом заявлять о том, что субъективное благополучие имеет значимое влияние на выбор специальности. На выбор специальности зависит большое количество факторов, поэтому субъективное благополучие не влияет на этот выбор. Анализ позволил сделать вывод о том, что субъективное благополучие не имеет значимое влияние на выбор будущей профессии, тем самым основная гипотеза о том, что компоненты субъективного благополучия положительно коррелируют с уровнем эмоционального интеллекта и частная, что существуют различия в уровне субъективного благополучия студентов разных специальностей (техническая и гуманитарная) подтверждаются.

Для установления целей в жизни, их реализации, необходимо развивать свой уровень эмоционального интеллекта, следя за своим психологическим и физическим состоянием. Развитие позволит достичь благополучия и

позволит молодым специалистам закончить обучение, развиваться дальше в профессиональной сфере и быть успешным и востребованным специалистом. Следовательно, если развивать свой уровень эмоционального интеллекта, то уровень субъективного благополучия также будет расти и наоборот.

Заключение. Для успешного развития как профессионала необходимо совершенствоваться с каждым днем, именно для этого нужно развивать свой эмоциональный интеллект, который позволит понимать свои чувства и ощущения, для полного понимания картины мира, также для достижения своих целей и не быть комфортным в социуме. В наше время в профессионале ценится упорство, заслуги и неповторимость. Уникальный подход к работе очень значим, ведь прогресс не стоит на месте.

Для достижения успеха важным элементом служит эмоциональный интеллект, который оказывает прямое влияние на субъективное благополучие личности. Стойкое ощущение себя в этом мире и социуме даст возможность молодежи идти уверенно к своей цели, ведь после обучения в школе мир становится совершенно другим. После школьного обучения появляются новые трудности, усиленная нагрузка, переезд в чужие города и другие новые факторы, препятствующие на пути к психологическому и субъективному благополучию. Именно эти причины могут разрушить стремление к дальнейшему обучению и росту, поэтому важно развивать в себе необходимые личностные качества.

В проведенной работе был проведен анализ различий для несвязных выборок, чтобы установить связь субъективного благополучия с выбором вектора специальности. Анализ различий выявил не существенное различие в уровне субъективного благополучия между студентами двух различных специальностей: техническая и гуманитарная. Субъективное благополучие зависит от понимания среды, в которой находится студент в процессе своей жизнедеятельности, а также от эмоционального отношения к различным

ситуациям. Таким образом, благополучие является индивидуальной характеристикой, для поддержания здоровья и счастья, но не решающий фактор становления своего профессионального пути, тем самым подтвердив частную гипотезу о том, что субъективное благополучие не является ведущим фактором выбора профессии.

Исходя из выше описанного, цель исследования достигнута, задачи полностью выполнены, основная гипотеза о том, что субъективное благополучие напрямую зависит от уровня эмоционального интеллекта и частная гипотеза о том, что выбор профессии не зависит от субъективного благополучия, нашли подтверждение.

Практическая и теоретическая значимость работы определяется актуальностью проблемы изучения эмоционального интеллекта и субъективного благополучия у студентов. Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что она дает определенные теоретические и прикладные знания, которые могут быть применены в дальнейших исследованиях и развитием данной темы.