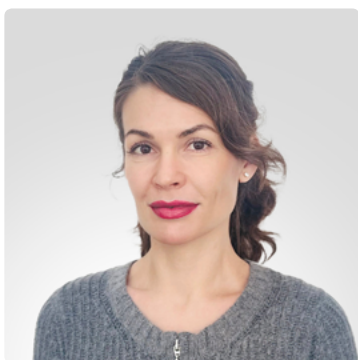


Взаимосвязь эмоционального интеллекта и самоотношения у взрослых с учётом гештальт-опыта



Ермакова Валентина Сергеевна

Студентка магистратуры ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Москва, Российская Федерация

e-mail: 1032241579@pfur.ru



Научный руководитель:

Степнова Людмила Анатольевна

Доктор психологических наук, профессор кафедры психологии и педагогики филологического факультета ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Москва, Российская Федерация

e-mail: Stepnova_la@pfur.ru

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта и самоотношения у взрослых. Актуальность темы обусловлена необходимостью более глубокого понимания внутреннего отношения человека к себе в условиях взрослости, когда способность осознавать, выражать и регулировать эмоции становится важным ресурсом психологической устойчивости. В качестве методов диагностики использовались опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (ЭМИн) и многомерный опросник исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантिलеева. Установлены статистически значимые различия по отдельным параметрам самоотношения между группами, а также положительные и отрицательные корреляционные связи между компонентами эмоционального интеллекта и шкалами самоотношения (в пределах общей выборки).

Ключевые слова

• взрослая личность • самоотношение • эмоциональный интеллект • психологическая устойчивость • опытное направление • гештальт-подход • гештальт-терапия •

Благодарности

Автор благодарит сотрудников Международного института гештальта и супервизии (МИГАС), на базе которого проведена эмпирическая часть исследования.

Введение

Современные представления о взрослости подчёркивают значение личностных ресурсов, обеспечивающих человеку устойчивость и адаптацию в условиях социальной изменчивости и неопределённости. Как показывают многочисленные исследования, одним из таких ресурсов является эмоциональный интеллект [12], который формируется не только в рамках спонтанного жизненного опыта, но и в результате направленных усилий по развитию эмоциональной осознанности, эмпатии и саморегуляции.

Эмоциональный интеллект тесно связан с личностной зрелостью и саморефлексией, что делает его особенно значимым в период взрослости. Как отмечает Р. Бар-Он, показатели эмоционально-социального интеллекта повышаются с возрастом, что отражает развитие личностной зрелости и способности к эффективной саморегуляции [10]. И. Н. Андреева определяет эмоциональный интеллект как «совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями», подчёркивая, что он чаще трактуется как подструктура социального интеллекта, но отличается от него включением глубоких эмоций, значимых прежде всего для личностного, а не для социального роста [1, с. 50].

Эмоциональный интеллект играет важную роль в формировании осмысленного взаимодействия с собой и окружающими, а также способствует развитию устойчивости в межличностных и профессиональных контекстах. В частности, в зарубежных исследованиях показано, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует эффективному командному взаимодействию и психологической стабильности в рабочих коллективах [11], а также выделены четыре ключевых компонента эмоционального интеллекта: самосознание, саморегуляция, мотивация и эмпатия, – которые рассматриваются как основа личной эффективности, психологической устойчивости и успешного функционирования в условиях социальной изменчивости [9]. Таким образом, эмоциональный интеллект может рассматриваться как не только адаптационный, но и трансформационный ресурс, способный поддерживать целостность личности в условиях постоянных изменений и требований современной социальной среды.

Анализ теоретических подходов к пониманию самоотношения свидетельствует о комплексной и многокомпонентной природе данного феномена [3].

Понятие «самоотношение» было введено в отечественную психологию Н.И. Сарджвеладзе, который трактовал его как структурный компонент личности и подчёркивал, что «...“Я” существует постольку, поскольку оно является одновременно и субъектом, и объектом отношения; самость — это способ отношения к себе; самоотношение конституирует самость» [7, с. 30, 59]. Позднее В.В. Столин

выделил ключевые компоненты внутреннего диалога самоотношения: «для характеристики самоотношения субъекта необходимы, по крайней мере, три типа отношений...: отношение к себе, отношение к другому и ожидаемое отношение от него» [8, с. 150-151]. В дальнейшем С.Р. Пантिलеев рассматривал самоотношение как иерархически организованную, но динамическую систему, в которой та или иная эмоциональная модальность может занимать ведущую позицию, определяя направление общего самоотношения¹.

В то же время внутреннее отношение личности к себе рассматривается как один из ключевых показателей психологического благополучия. В отечественной психологии оно описывается как центральное образование самосознания, определяющее уровень самоуважения, принятия себя и согласованности внутреннего образа «Я»²[8]. Согласно концепции С.Р. Пантилеева, положительное самоотношение обеспечивает внутреннюю согласованность и эмоциональную устойчивость личности, тогда как выраженные самообвинение и внутренняя конфликтность отражают нарушение целостности «Я» и снижают адаптивные возможности человека³.

В психологической литературе подчёркивается, что самоотношение оказывает влияние на широкий спектр личностных и социально-психологических явлений – от самооценки и внутренней согласованности до способности к адаптации. По В.В. Столину, самоотношение обеспечивает целостность структуры самосознания, интегрируя когнитивные и эмоциональные компоненты образа «Я» и тем самым поддерживая психологическую устойчивость личности [8, с. 56-57].

В период взрослости, который как стадия онтогенеза требует от человека интеграции различных аспектов жизненного опыта, самоотношение приобретает особую значимость. Оно связано со способностью сохранять устойчивый и целостный образ «Я» на фоне возрастных, социальных и экзистенциальных изменений. В этом контексте особую актуальность приобретает изучение взаимосвязи между уровнем развития эмоционального интеллекта и качеством самоотношения.

По мнению Д.В. Люсина, эмоциональный интеллект обеспечивает понимание и регуляцию эмоциональных состояний, что выступает важнейшим фактором адаптации и психологического благополучия [6]. В то же время в концепции С.Р. Пантилеева самоотношение рассматривается как эмоционально-оценочная система, определяющая принятие себя и устойчивость образа «Я»⁴. Таким образом, и эмоциональный интеллект, и самоотношение выполняют функции внутренней поддержки, саморефлексии и осмысленного отношения к себе, а следовательно, могут быть взаимосвязаны.

Несмотря на возрастающее внимание к изучению эмоционального интеллекта и самоотношения, в отечественной психологической науке сохраняется дефицит эмпирических исследований, направленных на изучение их взаимосвязи именно во взрослом возрасте.

Актуальность нашего исследования обусловлена также возрастающим интересом к возможностям психотерапевтического сопровождения личностного роста, в том числе в рамках гештальт-терапии как метода, способствующего развитию эмоциональной осознанности и самопринятия. Как подчёркивает М. Спаньоло Лобб, гештальт-терапия направлена на развитие осознанности, принятия ответственности и способности к саморефлексии — факторов, непосредственно связанных с эмоциональной компетентностью и глубиной самоотношения [2]. Это позволяет предположить, что опыт гештальт-терапии может

¹ Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во МГУ, 1991. С. 28-29.

² Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во МГУ, 1991. 100 с.

³ Там же. С. 28-36.

⁴ См.: Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система.

оказывать влияние на развитие эмоционального интеллекта и формирование самооотношения. В то же время данных, касающихся влияния различных форм психологического сопровождения, в частности гештальт-подхода, на развитие этих характеристик, крайне мало.

Цель настоящей статьи – проанализировать особенности взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта и самооотношения у взрослых в зависимости от наличия опыта обучения в гештальт-подходе.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы следующие задачи:

- выявить взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и самооотношения у взрослых людей;
- определить особенности эмоционального интеллекта и самооотношения в зависимости от наличия или отсутствия опыта гештальт-обучения.

Мы исходили из предположения, что между компонентами эмоционального интеллекта и самооотношения могут существовать статистически значимые взаимосвязи, а показатели этих конструктов могут различаться у лиц, имеющих или не имеющих опыт гештальт-обучения.

Методы и выборка

В исследовании приняли участие 126 человек в возрасте от 26 до 65 лет ($M = 39,8$), в том числе 101 женщина (80,2%) и 25 мужчин (19,8%). Все респонденты имели высшее или среднее профессиональное образование и постоянно проживали на территории Российской Федерации. Выборка была сбалансирована по признаку участия в гештальт-обучении: в первую подгруппу вошли 63 человека, имеющие соответствующий опыт, например, прохождение базового уровня подготовки в Международном институте гештальта и супервизии (МИГАС). Вторую подгруппу составили 63 человека, не проходившие обучение по программам гештальт-подхода или другим психотерапевтическим направлениям.

Оценка внутриличностных и межличностных аспектов эмоционального интеллекта проводилась с использованием опросника «ЭМИн» Д.В. Люсина [6], включающего пять субшкал: понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, понимание эмоций других, управление эмоциями других и контроль экспрессии.

Самоотношение изучалось с помощью многомерного опросника «Методика исследования самооотношения» (МИС), разработанного С.Р. Пантеевым⁵ и включающего девять шкал: отражённое самооотношение, самоуверенность, саморуководство, зеркальное «Я», самопринятие, самообвинение, внутренняя конфликтность, самоинтерес и самооценность.

Для статистического анализа применялись непараметрические методы: U-критерий Манна – Уитни (для сравнения двух независимых выборок) и корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена.

Результаты обсуждаются в контексте гештальт-подхода как одного из возможных условий развития эмоциональной компетентности и позитивного самооотношения.

Обсуждение результатов исследования

Наиболее значимые взаимосвязи между шкалами эмоционального интеллекта и шкалами самооотношения представлены в табл. 1.

⁵ Пантеев С.Р. Методика исследования самооотношения. М.: «Смысл», 1993. 32 с.

Таблица 1. Значимые взаимосвязи между шкалами эмоционального интеллекта и шкалами самооотношения (N=126)

Шкалы ЭМИн	Шкалы МИС			
	Самоуверенность	Внутренняя конфликтность	Самоуважение	Самоуничтожение
Межличностный эмоциональный интеллект	0,506***			
Внутриличностный эмоциональный интеллект		-0,462***		
Управление эмоциями			0,520***	
Понимание своих эмоций		-0,504***		-0,485***
Управление своими эмоциями			0,503***	

Примечание. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Как видно из таблицы, корреляционный анализ, проведённый на общей выборке, выявил статистически значимые связи между компонентами эмоционального интеллекта и показателями самооотношения. При этом зафиксированы как положительные ($p > 0$), так и отрицательные ($p < 0$) корреляции, демонстрирующие, что различные аспекты эмоционального интеллекта сопряжены с качеством и устойчивостью отношения к себе.

Так, высокая выраженность межличностного эмоционального интеллекта (умения понимать и принимать эмоции других людей) положительно связана с самоуверенностью ($p = 0,506$, $p < 0,001$). Это может свидетельствовать о том, что устойчивый контакт с эмоциональными проявлениями окружающих способствует формированию уверенного образа «Я» во взаимодействии.

Внутриличностный эмоциональный интеллект (способность к эмоциональной саморефлексии) демонстрирует отрицательную связь с внутренней конфликтностью ($p = -0,462$, $p < 0,001$), а понимание собственных эмоций – с внутренней конфликтностью ($p = -0,504$, $p < 0,001$) и самоуничтожением ($p = -0,485$, $p < 0,001$). Это подтверждает, что способность осознавать и принимать собственные чувства способствует уменьшению внутреннего напряжения и разрушительных самооценочных тенденций. Связь между управлением эмоциями и самоуважением ($p = 0,520$, $p < 0,001$), а также между управлением своими эмоциями и самоуважением ($p = 0,503$, $p < 0,001$) подчёркивает значимость саморегуляции для формирования устойчивого, поддерживающего отношения к себе. Полученные данные указывают на то, что способность осознавать и регулировать собственные эмоции, а также восприимчивость к эмоциональным состояниям других людей сопряжены с позитивным самооотношением. И наоборот – снижение этих способностей связано с внутренней конфликтностью, самоуничтожением и самообвинением.

Полученные результаты согласуются с представлениями о роли эмоционального интеллекта как ресурса личностной устойчивости и благополучия и соотносятся с результатами, представленными в исследовании Р.К. Ильиной на студенческой выборке [4], а также с выводами, сделанными М.В. Ланских, Ю.Н. Гут

и Д.Р. Гасановой на профессиональных выборах [5].

Сравнительный анализ с использованием U-критерия Манна – Уитни выявил статистически значимые различия между подгруппами по двум шкалам самоотношения.

Подробные данные по шкалам *самопринятие* и *самообвинение* для групп «гештальт» и «не-гештальт» представлены в табл. 2.

Таблица 2. Результаты установления значимости различий по шкалам самопринятия и самообвинения для групп «гештальт» и «не-гештальт»

Шкала МИС	Средний ранг в подгруппе «гештальт»	Средний ранг в подгруппе «не-гештальт»	U-критерий Манна-Уитни	p-level
Самопринятие	48,3	38,68	1534	0,025
Самообвинение	41,84	52,49	1565	0,039

Как видно из таблицы, участники, имеющие опыт гештальт-обучения, продемонстрировали более высокие значения по шкале самопринятие ($U = 1534$, $p = 0,025$) и более низкие значения по шкале самообвинение ($U = 1565$, $p = 0,039$) по сравнению с участниками без аналогичного опыта. Это может свидетельствовать о том, что психотерапевтический или обучающий контекст, связанный с гештальт-подходом, способствует формированию более позитивного и принимающего отношения к себе.

Различий по шкалам эмоционального интеллекта между подгруппами выявлено не было.

Примечательно, что различия между подгруппами затронули именно шкалы самопринятия и самообвинения, тогда как показатели эмоционального интеллекта оказались схожими. Это может свидетельствовать о том, что опыт гештальт-обучения в первую очередь способствует изменению эмоционально-оценочных установок по отношению к себе. В контексте гештальт-терапии значительное внимание уделяется способности замечать свои чувства без осуждения, признавать потребности и брать ответственность за переживания, что и может способствовать снижению склонности к самообвинению и росту самопринятия. Таким образом, даже при равном уровне эмоциональной осознанности именно форма психотерапевтического контакта может определять, в какую сторону будет трансформироваться отношение человека к себе.

Следует отметить, что взаимосвязи, установленные как на уровне выборки в целом, так и на уровне подгрупп с разным опытом гештальт-обучения, носят корреляционный характер, что ограничивает возможность формулирования выводов о причинных связях. Тем не менее они подтверждают перспективность дальнейших исследований в этом направлении.

Заключение

Проведённое исследование позволило прояснить характер взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и самоотношением у взрослых.

На основе корреляционного анализа были установлены статистически значимые связи между отдельными компонентами эмоционального интеллекта и показателями самоотношения. В частности, было показано, что управление эмоциями, понимание собственных эмоциональных состояний, межличност-

ные и внутриличностные аспекты эмоционального интеллекта сопряжены с такими характеристиками самоотношения, как самоуважение, самоуверенность и сниженная внутренняя конфликтность.

Сравнительный анализ показал, что у участников с опытом обучения в гештальт-подходе выше выраженность самопринятия и ниже склонность к самообвинению. Эти различия могут свидетельствовать о потенциальной роли гештальт-опыта в формировании более позитивного и устойчивого отношения к себе. Полученные результаты согласуются с теоретическими положениями гештальт-терапии, в рамках которой развитие эмоциональной осознанности и принятия ответственности рассматривается как основа личностной интеграции и внутренней устойчивости.

Полученные данные могут найти применение не только в академическом, но и в прикладном контексте. В условиях современной взрослости, сопряжённой с неопределённостью, социальной турбулентностью и требованиями к эмоциональной гибкости, ресурсы эмоционального интеллекта и самоотношения приобретают стратегическое значение. Их целенаправленное развитие может стать задачей психологической помощи, консультирования и просвещения, направленных на укрепление внутренней устойчивости и субъективного благополучия личности. В этом контексте особую актуальность приобретают психотерапевтические подходы, ориентированные на осознанность, принятие и рефлексии, включая гештальт-терапию.

Представляется перспективным дальнейшее изучение механизмов взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и самоотношением, в том числе в контексте обучающих программ и консультативной практики. Результаты могут быть использованы при разработке психопросветительских и консультативных программ, направленных на укрепление эмоционального самопонимания и поддерживающего отношения к себе у взрослых. Актуальность дальнейших исследований, направленных на углублённое понимание механизмов формирования устойчивого самоотношения, особенно в условиях терапевтического сопровождения, остаётся высокой и требует внимания со стороны научного и практического психологического сообщества.

Список литературы:

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк: ПГУ, 2011. 388 с.
2. Гештальт-терапия в клинической практике: от психопатологии к эстетике контакта / под ред. Дж. Франчесетти, М. Джечеле, Я. Рубала. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. 688 с.
3. Ермолова Е.О., Тютюникова Н.В. Феномен самоотношения личности в отечественной и зарубежной психологии: системный анализ // СМАЛЬТА. 2022. № 4. С. 22-31. DOI: 10.15293/2312-1580.2204.03
4. Ильина Р.К. Взаимосвязь показателей эмоционального интеллекта с показателями самоотношения студентов вуза // Научные дискуссии. 2023. Т. 3. № 4. С. 36-40.
5. Ланских М.В., Гут Ю.Н., Гасанова Д.Р. Связь эмоционального интеллекта и самоотношения у представителей разных типов профессий // Научно-педагогическое обозрение. 2024. № 6(58). С. 93-102. DOI: 10.23951/2307-6127-2024-6-93-102
6. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М.: Ин-т психологии РАН, 2004. С. 29-36.

7. Сарджвеладзе Н.И. Личность и её взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Мецниереба, 1989. 135 с.
8. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. 284 с.
9. Antonopoulou H. The Value of Emotional Intelligence: Self-Awareness, Self-Regulation, Motivation, and Empathy as Key Components // *Technium Education and Humanities*. 2023. Vol. 8. P. 78-92. DOI: 10.47577/teh.v8i.9719.
10. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) // *Psicothema*. 2006. Vol. 18. Suppl. P. 13-25.
11. Coronado-Maldonado I., Benítez-Márquez M.-D. Emotional intelligence, leadership, and work teams: A hybrid literature review // *Heliyon*. 2023. Vol. 9. N 10. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e20356
12. Singh A., Prabhakar R., Kiran J.S. Emotional Intelligence: A Literature Review Of Its Concept, Models, And Measures // *Journal of Positive School Psychology*. 2022. Vol. 6. N 10. P. 2254-2275.

Relationship between emotional intelligence and self-attitude in adults, taking into account Gestalt experience

Ermakova Valentina Sergeevna

Master's student of the Federal State Educational Institution of Higher Education «Peoples' Friendship University of Russia», Moscow, Russian Federation
e-mail: 1032241579@pfur.ru

Scientific Supervisor:

Stepnova Lyudmila Anatolievna

Doctor of Psychology, Professor of the Department of Psychology and Pedagogy of the Philological Faculty of the Federal State Educational Institution of Higher Education «Peoples' Friendship University of Russia», Moscow, Russian Federation
e-mail: Stepnova_la@pfur.ru

Abstract

The article presents the results of an empirical study on the relationship between emotional intelligence and self-attitude in adults. The relevance of the topic is due to the growing importance of understanding one's inner attitude toward the self in adulthood, where the ability to recognize, express, and regulate emotions becomes a key resource for psychological resilience. The research utilized D.V. Lyusin's Emotional Intelligence Questionnaire (EmIn) and the Multidimensional Questionnaire of Self-Attitude (MIS) by S.R. Pantileev. Statistical analysis included the Mann-Whitney U-test and correlation analysis. The results revealed statistically significant differences in certain self-attitude parameters between the groups, as well as positive and negative correlations between components of emotional intelligence and self-attitude scales (within the total sample).

Keywords

• adult personality • self-attitude • emotional intelligence • psychological resilience • experiential approach • Gestalt approach • Gestalt therapy •

Acknowledgements

The author thanks the staff of the International Institute of Gestalt and Supervision (MIGAS), on the basis of which the empirical part of the study was conducted.

References:

1. Andreeva I.N. Emotional Intelligence as a Modern Psychology Phenomenon. Novopolotsk, PGU, 2011. 388 p.
2. Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact. Ed. G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal. Moscow, Institut Obshchegumanitarnykh Issledovaniy, 2017. 688 p.
3. Ermolova E.O., Tyutyunikova, N.V. Personal self-attitude phenomenon in Russian and foreign psychology: a systemic analysis. SMALTA. 2022. N 4. P. 22-31. DOI: 10.15293/2312-1580.2204.03
4. Ilyina R.K. Cross-link between emotional intelligence and self-attitude parameters in university students. Scientific Discussions. 2023. Vol. 3. N 4. P. 36-40.
5. Lanskikh M.V., Gut Yu.N., Gasanova D.R. Link between emotional intelligence and self-attitude in people from different types of professions. Pedagogical Review. 2024. N 6(58). P. 93-102. DOI: 10.23951/2307-6127-2024-6-93-102
6. Lyusin D.V. Modern concept of emotional intelligence. Social Intelligence: Theory, Measurement, Research. Moscow, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences. 2004. P. 29-36.
7. Sardzhveladze N.I. Personality and Its Interactions with Social Environment. Tbilisi, Metsniereba. 1989. 135 p.
8. Stolin V.V. Personal Self-Awareness. Moscow, Moscow University Publishing. 1983. 284 p.
9. Antonopoulou H. The Value of Emotional Intelligence: Self-Awareness, Self-Regulation, Motivation, and Empathy as Key Components // Technium Education and Humanities. 2023. Vol. 8. P. 78-92. DOI: 10.47577/teh.v8i.9719.
10. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI) // Psicothema. 2006. Vol. 18. Suppl. P. 13-25.
11. Coronado-Maldonado I., Benítez-Márquez M.-D. Emotional Intelligence, Leadership, and Work Teams: A Hybrid Literature Review // Heliyon. 2023. Vol. 9. N 10. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e20356.
12. Singh A., Prabhakar R., Kiran J.S. Emotional Intelligence: A Literature Review of Its Concept, Models, and Measures // Journal of Positive School Psychology. 2022. Vol. 6. N 10. P. 2254-2275.

Поступила в редакцию: 30.07.2025

Принята в печать: 28.10.2025