

Минобрнауки России
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии

«Эмоциональный интеллект и эмоциональная экологичность как факторы
вовлеченности в хобби-активность у молодёжи»

Полное наименование темы бакалаврской работы

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

Студента (ки) 5 курса 510 группы

Направления 37.03.01 «Психология»

Факультета психологии

Кирюшкиной Натальи Сергеевны

(ФИО студента)

Научный руководитель

Д.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов, 2026

Введение

Актуальность исследования. Современные социально-экономические условия предъявляют повышенные требования к психологической устойчивости подрастающего поколения. Период позднего юношества и ранней взрослости от 18 до 25 лет, в который входят обучающиеся высшего или среднего профессионального образования, ассоциируются высокой интенсивностью факторов стресса, такие как: экзаменационные нагрузки, необходимость профессионального самоопределения, построение межличностных отношений в новых коллективах, сепарация от родительской семьи. В этих условиях особую значимость приобретает поиск внутренних и внешних ресурсов, способствующих сохранению психологического благополучия.

Одним из таких ресурсов традиционно рассматривается досуговая активность, в частности — наличие хобби. Зарубежные и отечественные исследования убедительно показывают, что увлеченность значимой деятельностью выступает фактором борьбы со стрессом, способствует развитию самоэффективности, служит источником положительных эмоций и смысло-жизненных ориентаций. Однако феномен хобби неоднороден: одни виды увлечений носят развивающий, созидательный характер, способствуя личностному росту. В то время как, другие могут выполнять преимущественно компенсаторную или даже аддиктивную функцию, превращаясь в форму ухода от реальности. В связи с этим возникает вопрос: от чего зависит то, насколько конструктивно человек использует свой досуг?

В поиске ответа на этот вопрос, изучая современную психологию, можно заметить, что многие склоняются к феномену эмоционального интеллекта — способности понимать свои и чужие эмоции и управлять ими. Развитый эмоциональный интеллект позволяет человеку осознанно выбирать занятия, приносящие подлинное удовлетворение и выстраивать вокруг увлечения здоровую экосистему отношений.

Параллельно в психологической практике утверждается, что понятие «эмоциональная экологичность», принимаемое как способность выражать эмоции аутентично, без ущерба для себя и окружающих. Также помогает выстраивать психологически безопасные границы и поддерживать эмоциональную гигиену. Несмотря на востребованность этого понятия в прикладных областях, его эмпирическое изучение, особенно в контексте досуговой деятельности молодежи, остается не до конца сформулированным.

Актуальность настоящего исследования обусловлена, необходимостью восполнить пробел в научном знании о том, каким образом эмоциональный интеллект и эмоциональная экологичность выступают факторами — вовлеченности молодежи в хобби-активность. Особую значимость эта проблематика приобретает для возрастной группы 18–25 лет, поскольку именно в этом периоде закладываются устойчивые паттерны саморегуляции, досугового поведения и формируется основа для психологического благополучия во взрослой жизни.

Объект исследования: эмоционально-личностная сфера и досуговая активность молодежи.

Предмет исследования: эмоциональный интеллект и эмоциональная экологичность и хобби-активность у студентов.

Цель исследования: выявить роль эмоционального интеллекта и эмоциональной экологичности в отношении параметров вовлеченности в хобби-активность у молодежи 18–25 лет.

Общая гипотеза исследования: Совокупность показателей эмоционального интеллекта и эмоциональной экологичности может указывать уровень субъективной удовлетворенности досугом, выступая значимыми факторами психологического благополучия, связанного с хобби-активностью.

Частная гипотеза 1. Существуют взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта с эмоциональной экологичностью и параметрами хобби-активности.

Частная гипотеза 2. Эмоциональная экологичность выступает значимым фактором выбора конструктивных (развивающих) типов хобби по сравнению с компенсаторными и потребительскими.

Задачи исследования: 1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблеме эмоционального интеллекта, эмоциональной экологичности и психологии досуговой активности молодежи; систематизировать существующие подходы к определению и диагностике данных конструктов.

1. Подобрать и обосновать диагностический инструментарий, целям исследования, включающий методики оценки эмоционального интеллекта, эмоциональной экологичности и параметров хобби-активности.

2. Эмпирически изучить особенности проявления эмоционального интеллекта, эмоциональной экологичности и характеристики хобби-активности у людей ранней взрослости.

3. Выявить структуру взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта, эмоциональной экологичности и параметрами хобби-активности с помощью корреляционного анализа.

4. На основе полученных результатов разработать тренинг по развитию эмоциональной компетентности, как ресурса конструктивной досуговой самореализации молодежи.

Психодиагностические методики исследования:

- 1) Р.А. Раскалиев Психологическая анкета «Мои хобби».
- 2) Шкала субъективного благополучия

3) Тест эмоциональной экологичности личности (С. В. Фролова, Л.И. Зайцева, А.Г. Мирошниченко).

4) Опросник ЭМИн Д.В. Люсина.

В качестве методов обработки статистических данных использовались корреляционный анализ. Анализ надежности пунктов опросника «Типы хобби» проводился с помощью коэффициента альфа-Кронбаха.

Методы исследования:

- Теоретические: анализ, синтез, систематизация научной литературы.
- Эмпирические: психологическое тестирование, анкетирование.

Методы математико-статистической обработки: описательная статистика, корреляционный анализ, множественный регрессионный анализ, сравнительный анализ. Обработка данных будет производиться с использованием программ JASP: Graphical Statistical Software for Common Statistical Designs.

Описание выборки: Выборка составила ____ человек. Принимали участие мужчины и женщины. Возраст испытуемых от 18 до 25 лет, средний возраст 23 года. Критерии включения в выборку: отсутствие выраженных психических нарушений, информированное добровольное согласие на участие в исследовании. Исследование носило анонимный характер, что позволило повысить искренность ответов респондентов.

Практическая значимость исследования: Результаты исследования могут быть использованы в практике психологического консультирования молодежи, в работе педагогов-психологов образовательных учреждений, а также при разработке программ тренингов эмоционального интеллекта, направленных на формирование у молодежи навыков осознанного выбора

досуговых практик как ресурса психологического благополучия. Полученные данные могут быть внедрены в деятельность центров психологической поддержки студентов и служб медиации образовательных организаций.

Содержание работы

Содержание работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), выводов по главам, заключения, списка использованной литературы и приложений. Первая глава называется «Теоретические основания исследования эмоциональной регуляции и досуговой активности молодежи» и содержит следующие разделы: эмоциональный интеллект как психологический феномен, эмоциональная экологичность: концептуализация понятия в психологической науке, хобби-активность в структуре досуга молодежи, эмоциональный интеллект и эмоциональная экологичность как факторы самореализации молодежи в хобби-активности.

Вторая глава называется «Организация и методы эмпирического исследования» и содержит следующие разделы: методологическая основа и этапы исследования, результаты эмпирического исследования, сравнение результатов: сравнение групп с разным типом хобби.

Выводы по первой главе.

В первой главе исследования были последовательно рассмотрены три ключевых конструкта - эмоциональный интеллект, эмоциональная экологичность и хобби-активность -а также обоснована их взаимосвязь в контексте самореализации молодёжи 18-25 лет. На основе проведённого теоретического анализа можно сделать следующие выводы.

По эмоциональному интеллекту. Эмоциональный интеллект представляет собой многомерную способность, включающую понимание и управление как собственными эмоциями, так и эмоциями других людей. В работе принята модель Д. В. Люсина, которая выделяет внутриличностный и

межличностный компоненты, а также различает понимание и управление эмоциями. Эта модель выбрана благодаря наличию адаптированного и валидизированного опросника «ЭМИн», что обеспечивает надёжную диагностику в эмпирической части. Анализ зарубежных и отечественных подходов (Мэйер–Саловой, Гоулман, Бар-Он, Андреева) показал, что эмоциональный интеллект является значимым ресурсом личностной регуляции и успешности в различных сферах жизни.

По эмоциональной экологичности. Эмоциональная экологичность - сравнительно новое, но теоретически обоснованное понятие, которое отражает способность человека выражать эмоции аутентично, ответственно и безопасно для себя и других, с уважением к психологическим границам. В работе операционализация данного конструкта опирается на исследования С. В. Фроловой и её коллег (СГУ), которые выделяют структурные компоненты экологичности: эмпатийную экологичность, интерес и доверие к чувствам другого, локус контроля эмоций, нейтрализацию негативных эмоций и др. Эмоциональная экологичность отличается от эмоционального интеллекта своей ценностно-ориентированной направленностью: она отвечает на вопрос не «могу ли я», а «как я это делаю и во благо ли».

По хобби и досуговой активности. Хобби рассматривается как устойчивая, внутренне мотивированная досуговая активность, выполняющая регулятивную, смысложизненную, коммуникативную, идентификационную и развивающую функции. Типология хобби (развивающие или компенсаторные) позволяет различать конструктивные формы досуга, способствующие личностному росту, и деструктивные, связанные с избеганием или аддикцией. Теоретические работы С. А. Шапкина, Е. В. Куц, Р. А. Раскалиева и зарубежных авторов (Чиксентмихайи, Стеббинс) свидетельствуют о том, что хобби является важнейшим ресурсом психологического благополучия, особенно в юношеском возрасте, когда формируются устойчивые паттерны досугового поведения.

По взаимосвязи конструкторов и обоснованию гипотез. Теоретический анализ показал, что эмоциональный интеллект и эмоциональная экологичность логически связаны с выбором и качеством хобби. Высокий уровень понимания и управления эмоциями помогает человеку осознанно выбирать увлечения, преодолевать трудности в их освоении и не превращать хобби в зависимость. Эмоциональная экологичность, в свою очередь, обеспечивает безопасное, ответственное отношение к своему досугу, позволяет сохранять баланс между увлечением и другими сферами жизни, выстраивать здоровые отношения в сообществах по интересам. Исследования саратовской психологической школы (Шамионов, Бочарова, Фролова) подтверждают, что досуговая активность положительно связана с субъективным благополучием и удовлетворением базовых психологических потребностей, а эмоциональная компетентность усиливает эту связь.

Таким образом, в первой главе обосновано, что эмоциональный интеллект и эмоциональная экологичность являются факторами вовлечённости в хобби-активность, опосредующими самореализацию молодёжи. На этой теоретической базе сформулированы эмпирические гипотезы, проверяемые во второй главе: наличие связей между эмоциональными показателями и параметрами хобби, роль эмоциональной экологичности в выборе развивающих хобби, а также опосредованное влияние эмоциональных переменных на субъективное благополучие через досуговую активность.

Выводы по второй главе.

Во второй главе представлены методы эмпирического исследования, а также приводится анализ результатов и их обсуждение.

Выборка в исследовании составила 113 человек. Возраст испытуемых от 18- 25 лет, средний возраст 23 года. Обработка данных производилась с использованием программ JASP: Graphical Statistical Software for Common Statistical Designs. Производилось психологическое тестирование,

анкетирование, методы математической статистики (описательная статистика, корреляционный анализ Спирмена, сравнительный анализ Краскела–Уоллиса).

В группе с активным хобби выявлена значимая положительная связь между эмоциональным интересом и эмпатийной экологичностью ($\rho = 0,279$, $p = 0,015$), а также между пониманием эмоций другого и напряжённостью/чувствительностью ($\rho = 0,260$, $p = 0,024$).

· В группе с компенсаторным хобби обнаружена очень сильная связь между пониманием эмоций другого и доверием к его чувствам ($\rho = 0,893$, $p < 0,001$), а также положительная связь напряжённости/чувствительности с удовлетворённостью повседневностью ($\rho = 0,530$, $p = 0,009$).

· В группе без хобби зафиксированы крайне высокие отрицательные корреляции: межличностный эмоциональный интеллект отрицательно связан с удовлетворённостью повседневностью ($\rho = -0,845$, $p < 0,001$), а внутриличностный эмоциональный интеллект – с напряжённостью/чувствительностью ($\rho = -0,827$, $p < 0,001$).

Сравнительный анализ групп (критерий Краскела–Уоллиса)

Единственной переменной, по которой группы статистически значимо различаются, оказалась напряжённость и чувствительность ($H = 6,92$, $p = 0,031$). Наиболее высокие значения зафиксированы у респондентов без хобби, наиболее низкие – у лиц с активным хобби. По остальным переменным (эмоциональный интерес, понимание эмоций, доверие, удовлетворённость повседневностью, МЭИ, ВЭИ) значимых различий не обнаружено, что свидетельствует о том, что сам по себе уровень эмоционального интеллекта не определяет наличие хобби – ключевую роль играют более тонкие механизмы (экологичность, чувствительность, вовлечённость).

Заключение

В ходе теоретической части работы были проанализированы основные подходы к изучению эмоционального, обоснован конструкт «эмоциональная экологичность» в контексте субъектного подхода и выявлен ресурсный потенциал хобби, как пространства для самореализации молодёжи

Было выявлено, что в группе, напряжённость и чувствительность (Нап.Чув.) напрямую связана с типом досуга: она наиболее высока у молодых людей без хобби, ниже у лиц с компенсаторным хобби и самая низкая — у тех, чьё хобби носит развивающий характер (Краскел–Уоллис, $p = 0,031$). При этом сам по себе уровень эмоционального интеллекта (МЭИ, ВЭИ) не связан с наличием или типом хобби.

Также корреляционный анализ выявил ключевую роль эмоционального интереса (ЭИ) и эмпатийной экологичности (ЭтЭ): эти показатели умеренно, но статистически значимо связаны между собой (ρ Спирмена = 0,279; $p < 0,05$). Также установлена положительная связь между пониманием эмоций другого (ЭП) и напряжённостью/чувствительностью (НапЧув) ($\rho = 0,260$; $p < 0,05$), а также между напряжённостью/чувствительностью и удовлетворённостью повседневностью ($\rho = 0,250$; $p < 0,05$).

В группе без хобби зафиксированы крайне высокие отрицательные корреляции, отсутствующие в других группах: развитый межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ) при отсутствии увлечения парадоксально связан с резким снижением удовлетворённости повседневностью ($\rho = -0,845$; $p < 0,001$).

Гипотеза 1 (существуют взаимосвязи между ЭИ, ЭЭ и параметрами хобби) – подтверждена корреляционным анализом (например, $\rho = 0,279$ между ЭИ и ЭтЭ, $\rho = 0,260$ между ЭП и Нап.Чув.).

Гипотеза 2 (эмоциональная экологичность — фактор выбора развивающих хобби) – подтверждена частично. Корреляционно мы видели

связь ЭтЭ с ЭИ, но при сравнении групп различия по ЭтЭ лишь на уровне тенденции. Зато напряжённость и чувствительность (которая тесно связана с эмпатией и вовлечённостью) чётко разделила группы. Можно сказать, что низкая напряжённость и высокая экологичность чаще встречаются у тех, кто выбрал активное хобби.

Гипотеза 3 (общая: ЭИ и ЭЭ прогнозируют субъективное благополучие) – подтверждена: в группе с активным хобби Нап.Чув. положительно связана с Уд.Повс., а в группе без хобби высокий МЭИ связан с низкой Уд.Повс. То есть влияние эмоциональных переменных на благополучие опосредовано наличием и типом хобби.

Уточнено содержание понятия «эмоциональная экологичность» применительно к эмпирическому исследованию. Эмпирически подтверждено, что формирование устойчивого хобби является не только формой организации досуга, но и важным условием для адаптации эмоциональной сферы личности к повседневным условиям, в данном исследовании.

На основе полученных результатов исследования была разработана авторская комплексная тренинговая программа: «Хобби как развитие эмоционального интеллекта и эмоциональной экологичности» (приложение 3).