



УДК 159.942.2+37.015.31+316.752.4

Научная статья / **Research Full Article**DOI: [10.15293/2658-6762.2501.09](https://doi.org/10.15293/2658-6762.2501.09)Язык статьи: русский / **Article language: Russian**

Психологическое благополучие личности в семейном взаимодействии: особенности влияния эмоционального интеллекта

И. П. Шкрябко¹, А. А. Попова¹, Е. С. Вареца¹ О. В. Белоус¹¹ Армавирский государственный педагогический университет, Армавир, Россия

Проблема и цель. Семья как одна из базовых доминант развития личности определяет характер социализации человека. Соответственно, качество атмосферы в семье позволяет полноценно использовать возможности ребенка. В современной семье на первый план выходит эмоциональная удовлетворенность отношениями, когда ожидаемы забота, понимание, психологическое благополучие. Эмоциональный интеллект помогает формировать психологическое благополучие личности. Если это есть, то удовлетворенность браком повышается, если этого нет, то союз чаще всего распадается. Именно эмоциональный интеллект лежит в основе способности создавать глубокие, прочные семейные отношения и предотвратить эмоциональное выгорание супругов, которое отражается на эмоциональном фоне детей.

Цель работы – определить специфику характера влияния эмоционального интеллекта на семейные отношения, в частности на психологическое благополучие личности в семейном взаимодействии.

Методология. В качестве методологического подхода был выбран системный подход, рассматривающий семью как целостную систему с определенной микродинамикой, на которую влияют различные факторы. Понимание личности членов семьи как сложной психической системы актуализирует рассмотрение эмоционального интеллекта. В ходе теоретического анализа использовались анализ, обобщение и моделирование. В ходе эмпирического исследования использовались тестирование, беседа, анкетирование, статистический анализ полученных данных. Выборка составила 30 человек, состоящих в браке. Стаж семейных отношений 7–17 лет.

Результаты. Результаты эмпирических данных демонстрируют практическую значимость эмоционального интеллекта в обеспечении удовлетворенности семейной жизни человека, позволяющей успешно решать задачи родительства.

Финансирование проекта: Исследование выполнено в рамках реализации научно-инновационного проекта Кубанского научного фонда № НИП-20.1/22.6 по теме «Формирование социальной компетентности специалистов, сопровождающих сохранение психологического здоровья лиц в кризисных ситуациях».

Библиографическая ссылка: Шкрябко И. П., Попова А. А., Вареца Е. С., Белоус О. В. Психологическое благополучие личности в семейном взаимодействии: особенности влияния эмоционального интеллекта // Science for Education Today. – 2025. – Т. 15, № 1. – С. 183–200. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2501.09>

✉  Автор для корреспонденции: Белоус Ольга Валерьевна, belous_a@inbox.ru

© И. П. Шкрябко, А. А. Попова, Е. С. Вареца, О. В. Белоус, 2025

Так, 17 % выборки, имеющие высокий уровень эмоционального интеллекта, представили выбор семейных ценностей, связанных с общением, искренностью, открытостью, показали удовлетворенность своим браком, настроенность на совместное решение семейных проблем, поддержку состояния детей.

Заключение. На основе теоретического анализа литературы и полученных данных по итогу эмпирического исследования по проблеме показана необходимость развития эмоционального интеллекта как детерминанты влияния на характер поддержки оптимальных детско-родительских отношений через качество семейных отношений. Эмоциональный интеллект позволяет членам семьи лучше понимать себя и других, эффективно управлять эмоциями, улучшать коммуникативные навыки и создавать эмоционально богатую, здоровую семейную среду.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; семейные отношения; удовлетворенность браком; осознанность; социализация; кризис.

Постановка проблемы

Семья как социальная группа предполагает наличие среды с определенными отношениями, влиянием и взаимодействием друг с другом. Для ребенка семья является первой социальной средой, в рамках которой происходит его физическое, интеллектуальное и эмоциональное развитие. Родители удовлетворяют потребности ребенка в любви, привязанности, безопасности и защите. Однако то, как воспитывают родители, стиль воспитания, говорят о личных качествах, характеристиках личности родителей.

В связи с высокой эмоциональной насыщенностью семейной жизни в современных условиях развития общества, нестандартностью ситуаций, которые могут встретиться в семье, ответственностью и сложностью деятельности родителя повышается и актуальность научного исследования различных проблем семейного воспитания [11], в том числе и проблем проявления эмоций в семейной системе [10; 20].

В современных исследованиях проблем биосоциальной безопасности личности [13] вопросы эмоциональной саморегуляции [12; 23; 25] являются особо значимыми, так как раскрывают механизмы адаптивности ролевого поведения личности [5; 24], в том числе и

в семье, формировании адекватной реакции на различные семейные ситуации и внутренние состояния человека, его удовлетворенность семейными отношениями.

Основой, составляющей социально-психологический климат семьи, является удовлетворенность супругов взаимоотношениями и браком в целом [3]. Удовлетворенность браком либо рассматривается как соответствие между наличным и желаемым, либо отождествляется с субъективно переживаемым ощущением удовольствия/неудовольствия при оценке супругами всех аспектов брака. В научной психологической литературе [4; 8] выделяются так называемые общая удовлетворенность браком и удовлетворенность отдельными аспектами супружества, которая складывается из ряда оценок его различных сторон в зависимости от требований, предъявляемых к личности партнера и к обстоятельствам семейной жизни. В свою очередь, удовлетворенность браком отражается на удовлетворенности детско-родительскими отношениями и определяет эмоциональный фон [2] развития ребенка.

Необходимо отметить, что в качестве одного из важнейших факторов устойчивости

супружеских отношений [15] выступает взаимопонимание между супругами как результат развитого эмоционального интеллекта [21].

Стать ресурсным, функциональным родителем возможно – через осознанное родительство и осознанное воспитание, которое включает индивидуальный подход и взвешенное отношение ко всем членам семьи, а также предсказуемость действий. Задача родителей – так организовать процесс воспитания, чтобы достичь желаемых результатов. И залогом этого может стать внутренняя гармония каждого из родителей и взаимодействие между ними.

В исследованиях [9; 22] также отмечается, что важность эмоционального интеллекта родителей обуславливает и то, каким вырастет ребенок и каков будет его уровень эмоционального интеллекта [6], как он будет регулировать и распознавать свои эмоции, а также понимать эмоции других, от этого зависит эффективность жизнедеятельности ребенка при взаимодействии с социальным миром.

Цель работы – определить специфику характера влияния эмоционального интеллекта на семейные отношения, в частности на психологическое благополучие личности в семейном взаимодействии.

Методология исследования

Теоретико-методологические основания исследования. В центре системного исследова-

ния теории семьи находятся проблемы интеграции членов семьи, их взаимодействия [18], соподчинения семейных подсистем [16]. Личностные характеристики родителя являются основными показателями родительского отношения [19], с помощью которых родители реализуют стиль воспитания [19]. Особое значение в построении отношений имеет эмоциональная составляющая личности в целом. В теории психологии развиты существенные основания [17] для исследования этого круга проблем. Эмоциональный интеллект [1; 14], выступающий как совокупность способностей человека к распознаванию, пониманию и управлению собственными эмоциями, направлен на формирование способности считывать, анализировать, осознавать и влиять на эмоции другого человека.

Дж. Майер и П. Сэловей¹ определили понятие «эмоциональный интеллект» и описали его как форму социального интеллекта, включающую способность отслеживать свои и чужие эмоции, различать их и использовать полученную информацию для управления действиями и мыслями. Фактически термин обозначает комплекс конкретных психических свойств, способности осознавать собственные эмоции, способности их регулировать².

По мнению Д. Гоулмана (1995)³, в структуре эмоционального интеллекта должны быть также энтузиазм, настойчивость и социальные навыки, т. е. фактически сочетание когнитивных способностей с личностными характеристиками⁴. Наличие высокого

¹ Mayer G. D., Salovey H., Caruso D. Models of Emotional Intelligence in R.G. Stemberg: Handbook of Human intelligence. – New York Cambridge. – P. 396-420.

Сергиенко Е. А. Адаптация теста Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо "Эмоциональный интеллект" на русскоязычной выборке // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31, № 1. – С. 55–73. EDN: MANCLL

² См.: Волков Л. Е., Савицкий С. К., Хаустов С. Л. Развитие эмоционального интеллекта как важная состав-

ляющая формирования личности // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 80-4. – С. 291. EDN: IRQMUO

³ Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М., 1995.

⁴ См.: Александрова Н. П. К вопросу о сущности понятия «эмоциональный интеллект» // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2009. – № 1. – С. 71-75. EDN: JYBFRX

эмоционального интеллекта определяет эффективность принятия решения, действия в критических ситуациях, способность качественно взаимодействовать.

Высокий уровень эмоционального интеллекта актуализируется, если:

– у человека достаточно развито самосознание, адекватная самооценка и достаточный уровень уверенности в себе;

– развита способность к самоуправлению, соотносимому с умениями контролировать свои эмоции, быть гибким, готовым, адаптивным, открытым, инициативным, оптимистично настроенным, поддерживающим достаточную мотивацию и результативность;

– необходимо представить социальную чуткость, умение налаживать оптимальные взаимоотношения, достаточную деликатность и этичность;

– существует необходимость в управлении отношениями, включая влияние и помощь другим в различных ситуациях, содействие изменениям, регуляцию конфликтов, адекватный стиль общения и пр.

К факторам, которые препятствуют развитию эмоционального интеллекта, относятся:

– «надевание» на себя посторонних чувств, эмоций, переживаний;

– недооценка чувственных переживаний;

– страх эмоциональной жизни (родители боялись выражать эмоции и передали чувство страха выражения эмоций, особенно негативных);

– неумение чувствовать, алекситимия (состояние, когда человеку сложно выражать свои эмоции);

– слабая рефлексия и отсутствие опыта описания внутренней жизни;

– ориентация на «внешнее и объективное», игнорирование собственных внутренних процессов;

– показная эффективность и успешность, попытки ее измерить;

– перфекционизм;

– незнание своих качеств, своей индивидуальности.

П. Саловей⁵ и другие сотрудники Йельского университета выделили области (компоненты) эмоционального интеллекта, включающие следующие способности [7].

1. Знание собственных эмоций. Восприятие собственного состояния – узнавание своих чувств в момент их появления – это основа эмоционального интеллекта. Способность наблюдать свои чувства является решающей для понимания самого себя.

2. Умение конструктивно управлять эмоциями – способность обходиться со своими чувствами так, чтобы они были соразмерны ситуации. Это умение основано на способности к восприятию и распознаванию собственных чувств, что обеспечивает адаптивность, устойчивость, уравновешенность человека.

3. Использовать эмоции в деле. Способность управлять эмоциями, уметь отказаться от немедленного результата в пользу долгосрочных целей – основа успеха любого рода деятельности.

4. Эмпатия. Кто умеет чувствовать состояния других людей, будет легче воспринимать скрытые социальные сигналы, позволяющие понять, что нужно или чего хочет другой человек.

⁵ Mayer G. D., Salovey H., Caruso D. Models of Emotional Intelligence in R.G. Stemberg: Handbook of Human intelligence. – New York Cambridge. – P. 396-420.

5. Способность к отношениям, построенная на способности понимания и обхождения с чувствами других людей. Дает возможность наладить контакт, оптимально взаимодействовать.

Эмоциональный интеллект является одним из факторов укрепления семейных отношений. Он позволяет членам семьи лучше понимать себя и других, эффективно управлять эмоциями, улучшать коммуникативные навыки и создавать эмоционально богатую, здоровую семейную среду.

Осознанность в отношениях, умение и готовность разговаривать друг с другом, быть искренним и открытым к диалогу – признак здоровых отношений.

Методы исследования. Для достижения цели исследования авторы использовали теоретические методы исследования, включая анализ и обобщение, и эмпирические методы, включая тестирование, беседу, анкетирование.

В состав выборки вошли 30 человек, состоящих в браке. Стаж семейных отношений – 7–17 лет. У каждого есть дети.

В соответствии с целью исследования были подобраны следующие психодиагностические методики:

– «Коэффициент эмоционального интеллекта» (Н. Холл)⁶;

– анкета «Семейные ценности» (С. С. Носов)⁷;

– опросник удовлетворенности браком (В. В. Столин, Т. А. Романова, Г. П. Бутенко)⁸.
Все методики стандартизированы.

Результаты исследования

Методика «Коэффициент эмоционального интеллекта» Н. Холла⁹ использовалась для получения данных о самооценке проявления эмоционального интеллекта.

Количественные данные были обобщены для представления общей картины на выборке (рис. 1). При этом предварительно не анализировались имеющийся эмоциональный опыт участников выборки, знания об эмоциях и интеллекте и пр. Часть вопросов вызвала достаточно аффективное отреагирование, с подключением субъективных комментариев и воспоминаний собственного опыта. В результате анализа данных было установлено, что 50 % выборки демонстрируют средние показатели эмоционального интеллекта, 33 % отметили у себя низкие показатели и только у 17 % определен высокий уровень эмоционального интеллекта.

⁶ Опросник Н. Холла (опросник EQ) (Методика оценки «эмоционального интеллекта») // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. – С. 57-59.

⁷ Арбатская Е. С., Дичина Н. Ю. Диагностика семейных дисфункций в приемной семье. – Ангарск-Иркутск: УМЦ РСО, 2017. – 44 с.

⁸ Столин В. В., Романова Т. Л., Бутенко Г. П. Опросник удовлетворенности браком // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1984. – № 2.

⁹ Опросник Н. Холла (опросник EQ) (Методика оценки «эмоционального интеллекта») // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. – С. 57-59.

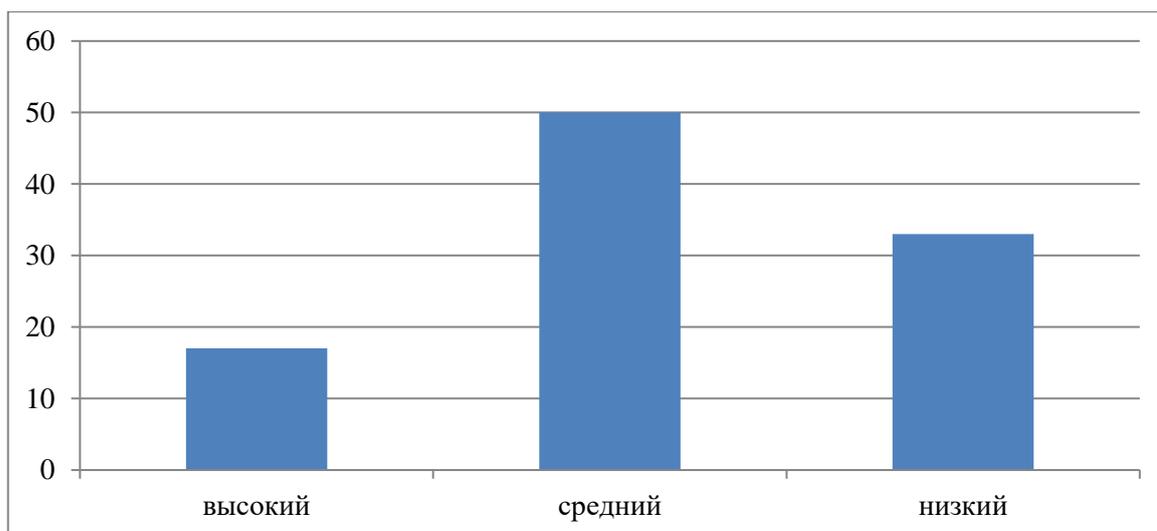


Рис. 1. Результаты диагностики уровня эмоционального интеллекта по методике Н. Холла «Коэффициент эмоционального интеллекта»

Fig. 1. The results of diagnosing the level of emotional intelligence according to the method of N. Hall “Emotional Intelligence Coefficient”

По итогам анкеты «Семейные ценности» С. С. Носова¹⁰, было выявлено (рис. 2), что представители выборки высокий ранг, значимость в иерархии, отмечают относительно

следующих семейных ценностей: общение (53 %), искренность и открытость (47 %), посвященность семье (36 %).

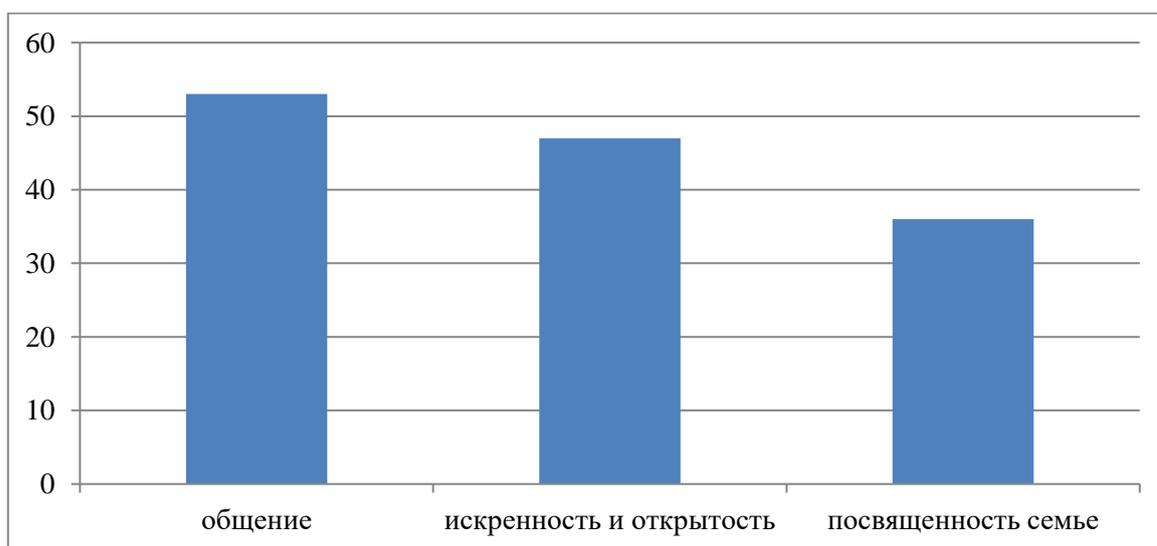


Рис. 2. Результаты диагностики представленности ценностей по итогам анкеты «Семейные ценности»

Fig. 2. The results of the diagnostic of the representation of values based on the questionnaire “Family values”

¹⁰ Арбатская Е. С., Дичина Н. Ю. Диагностика семейных дисфункций в приемной семье. – Ангарск-Иркутск: УМЦ РСО, 2017. – 44 с.

При качественном анализе представленности ценностей можно отметить следующие моменты. Общение подразумевается и как непосредственно процесс передачи информации, и как процесс эмоционального взаимодействия. Причем подразумевается большинством испытуемых, что надежды на коммуникацию в плане «понимания», «исполнения всех информации – действий – указаний» направлены в большей степени на собеседника (в аспекте «меня должны понимать», «меня должны слышать» и др.), отмечая свои ответные реакции в общении как второстепенные. Такое же содержание указано и в представлении ценности «искренность и открытость». Наибольшую искренность требуют от детей, так как «они маленькие и не должны ничего утаивать», «я – родитель и должен все

знать», «меня учили, что должен все рассказывать и требую того же от детей» и др. Ценность «посвященность семье» во многих ответах соотносится с региональным аспектом выборки, так как историко-культурные традиции достаточно сильно определяют семейный уклад на Северном Кавказе.

Анализ данных по результатам проведенного опроса удовлетворенности браком¹¹ показал (рис. 3), что в рассматриваемой выборке 47 % участников скорее удовлетворены своим браком, 57 % участников относят свои семьи к более или менее благополучным. К переходному между благополучным и неблагополучным относят свой брак 20 % участников, 13 % считают свою семью скорее неблагополучной.

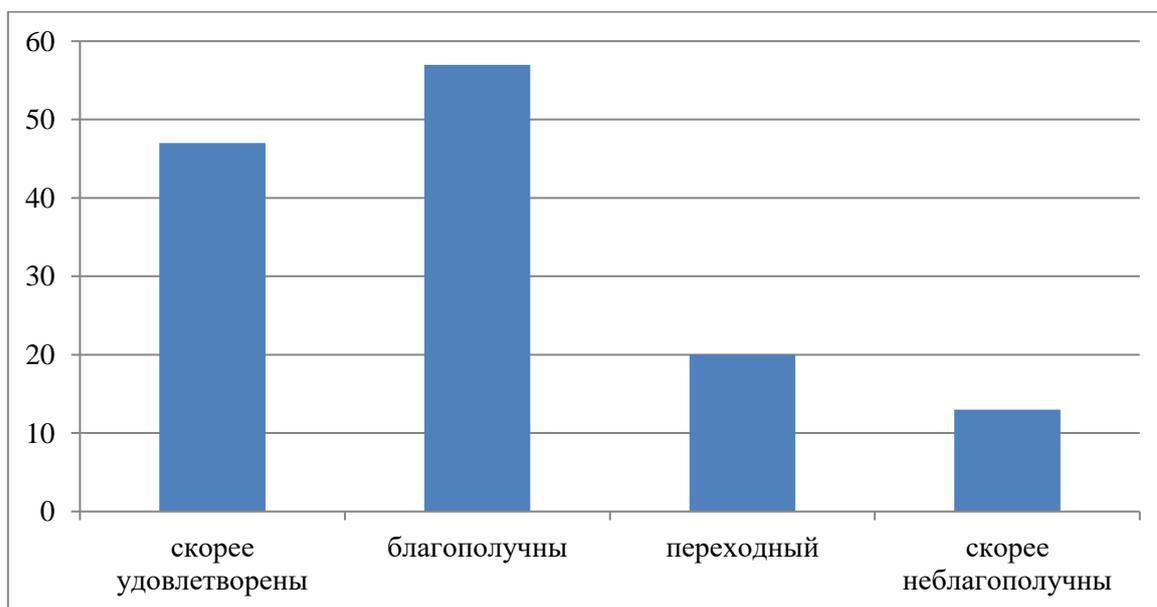


Рис. 3. Результаты диагностики по опроснику удовлетворенности браком

Fig. 3. Marriage Satisfaction Questionnaire Diagnostic Results

¹¹ Столин В. В., Романова Т. Л., Бутенко Г. П. Опросник удовлетворенности браком // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1984. – № 2.

Согласно полученным данным, почти половина выборки опрошенных указывает на успешность и удовлетворенность своим браком. Крайних категорий, связанных с абсолютностью благополучия/неблагополучия не отмечено. Переходная категория и часть выборки, считающая свою семью скорее неблагополучной, в целом при беседе отмечали неопределенность и сложность имеющихся отношений в браке. Именно при данном опросе испытуемые характеризовали отношения через компоненты эмоционального интеллекта. Большинство благополучных семей отмечали понимание и признание эмоций, возможность регулирования эмоционального фона и пр.

Таким образом, необходимо отметить основные выявленные закономерности по результатам проведенной диагностики.

1. Высокий эмоциональный интеллект (17 %) характеризует адекватную осведомленность об эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности, осознание и понимание собственных чувств и эмоций, стремление к самопознанию, хорошую социальную адаптацию, умение идти на контакт и понимать чувства других, высокий уровень эмпатии. Участники с высоким уровнем эмоционального интеллекта выбирают такие семейные ценности, как сексуальные отношения, общение, супруг(-а) как спутник по отдыху, привлекательность партнера, искренность и открытость. Участники этой группы удовлетворены своим браком.

2. Средний уровень эмоционального интеллекта (50 %) характеризует также высокое самопонимание и распознавание чувств и эмоций других, однако могут быть более слабо выражены некоторые аспекты эмоционального интеллекта, в частности эмпатическое сострадание другим. Средний уровень предпо-

лагает наличие способности к развитию отдельных компонентов эмоционального интеллекта. Для них важны следующие семейные ценности: сексуальные отношения, общение, финансовая поддержка, искренность и открытость, посвященность семье. Для большинства участников этой группы (80 %) характерна удовлетворенность браком, из них относят свои семьи к более или менее благополучным – 63 %, а также к переходному этапу между благополучным и неблагополучным – 47 %.

3. Низкий эмоциональный интеллект (33 %) включает в себя такие показатели, как заниженная самооценка своих способностей, нередко неадекватное представление о восприятии себя другими людьми; низкий уровень рефлексии и понимания мыслей, чувств другого человека, конфликты и разногласия зачастую связаны с непониманием причин поведения другого, неумением понять его точку зрения; отсутствие склонности к самонаблюдению; недостаточная опора на интуицию в деятельности и общении, пассивность, ригидность коммуникации. Для этой группы важны следующие семейные ценности: общение, финансовая поддержка, работа по дому, посвященность семье. Большинство участников скорее не удовлетворены своим браком, и их семьи относятся к более или менее благополучным, а также к неблагополучным.

Другими словами, проведенные исследования подтвердили зависимость удовлетворенности браком и проявления эмоционального интеллекта.

Обсуждение результатов

Как отмечено в исследовании [14], родителем можно стать на любом этапе личностного развития. Каждый из супругов приходит в брак или отношения со своей картиной мира, которую он приобрел в родительской семье. Если семью создают люди, не достигшие

настоящей зрелости, семейная жизнь оказывается более сложной, сопряженной с риском и большими трудностями [14].

В качестве симптомов незрелости современных родителей чаще представляют следующие проявления: ранимость и обидчивость, тревожность и подавленность, низкая самооценка, неумение контролировать собственные эмоции, привычка перекладывать ответственность и др. При этом для достижения успеха в воспитании, от родителей требуется максимум терпения, здравого смысла, ответственности, чувства юмора, такта, любви, мудрости, сознательности и различных знаний¹². При этом мы наблюдаем, что во многих семьях взрослые пытаются учить своих детей тому, чего сами не знают и не умеют. Например, естественно, что родитель, не умеющий справляться со своими эмоциями, не сможет научить этому ребенка, так как можно научить тому, что умеешь сам, если не умеешь, научить этому сложно.

Также в рамках семейных отношений как фактора возможного кризиса наблюдаем, что собственные желания осуществляются опосредованно, через детей. При этом происходит подавление собственных личностных качеств ребенка и возвращение в нем чужеродных для него свойств [15]. Однако ощущение человеком своего «Я» – основа хорошего самочувствия, крепких отношений и удовлетворения жизнью.

Эмоциональная сфера в своем отреагировании дает возможность человеку, с одной стороны, адекватно выстраивать любые отношения, в том числе в рамках семьи как сообщества и системы, а с другой – реализовывать себя в различных проявлениях. Именно поэтому необходимо рассмотрение феномена

эмоционального интеллекта в приложении к явлению удовлетворенности семейными отношениями.

Современные супруги хотят приходить в дом, где есть понимающая и заботливая семья, создающая комфорт. Если это есть, то удовлетворенность браком повышается, если этого нет, то союз распадается, потому что нет никаких ограничений, которые сейчас могут искусственно удержать брак. Так, по Н. Н. Обозову, среди качеств партнеров, определяющих супружескую удовлетворенность, особо выделяются общительность, искренность, эмоциональная стабильность, доверчивость, согласие с окружающими людьми; при этом неудовлетворенность соотносится с проявлением партнерами замкнутости, скованности, эмоциональной неуравновешенности [16].

Работая над собой и развивая свой эмоциональный интеллект, каждый член семьи:

- учится разговаривать про эмоции, и тогда в семейной системе формируется пространство для осознания эмоций, осознания причин возникновения эмоций и последствий различного их проявления;

- начинает лучше понимать свои взаимоотношения с членами семьи, осознает свои эмоции, что в итоге приводит к тому, что становится проще понимать свои реакции на действия членов семьи и появляется возможность принять некоторые грани личности других, через принятие своих граней;

- осознание и понимание собственных эмоций приводит к тому, что родитель может в сложной эмоциональной ситуации обсудить эмоции с ребенком и помочь, подсказать способ справиться с этой эмоцией;

- между членами семьи возникает больше доверия;

¹² Котельникова Ю. С. Психологические факторы удовлетворенности браком в молодых семьях // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 4. – С. 60-63.

– обучаясь осознавать свои эмоции и управлять ими, можно качественно улучшить взаимоотношения со всеми членами семьи, стать спокойнее, увереннее и счастливее.

Итак, эмоциональный интеллект помогает формировать личностное и психологическое благополучие личности. И, соответственно, эмоциональная удовлетворенность отношениями выходит в доминанту представлений и оценивания любого сообщества, включая семью как малую группу. Именно эмоциональный интеллект лежит в основе способности создавать глубокие, прочные семейные отношения и предотвращать эмоциональное выгорание супругов.

Заключение

Проведенное исследование подтверждает имеющиеся данные о том, что благополучие семьи коррелирует с компонентами

эмоционального интеллекта. Так, исходя из результатов исследования, супруги с высоким уровнем эмоционального интеллекта выбирают такие семейные ценности, как сексуальные отношения, общение, супруг(-а) как спутник по отдыху, привлекательность партнера, искренность и открытость. Такие испытуемые оказались удовлетворены своим браком.

На наш взгляд, проблематика развития осознанности в семье является актуальной, так как приводит к более близким и доверительным отношениям между всеми членами семьи, что повышает удовлетворенность браком и снижает вероятность развода.

Полученные данные могут быть использованы в практике работы психолога в аспекте профилактики искажений и нарушений детско-родительских отношений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева И. Н. Современные представления об эмоциональном интеллекте и его месте в структуре личности // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. – 2017. – № 2. – С. 104-109. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35586158>
2. Батенова Ю. В., Филиппова О. Г. Оценка эффективности развития эмоциональной экспрессивности и саморегуляции как показателей социальных эмоций у детей старшего дошкольного возраста // Science for Education Today. – 2024. – № 4. – С. 69–91. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2404.04>
3. Богуш В. В., Петрова Е. А., Полионова А. В., Харитоновна Н. Ф. Особенности эмоционального отношения к супругу и удовлетворенности браком женщин из бездетных семей и семей с детьми // International Journal of Medicine and Psychology. – 2023. – Т. 6, № 5. – С. 138-144. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54259058>
4. Бочкова М. Н., Мешкова Н. В. Эмоциональный интеллект и социальное взаимодействие: зарубежные исследования // Современная зарубежная психология. – 2018. – Т. 7, № 2. – С. 49-59. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35629234> DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2018070205>
5. Вареца Е. С., Белоус О. В. Исследование содержания эмоционального выгорания у специалистов реабилитационных центров // Science for Education Today. – 2024. – № 5. – С. 223–240. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2405.11>
6. Добрин А. В. Особенности эмоционального тонауса у первоклассников с различным уровнем эмоционального интеллекта как фактор психолого-социальной адаптации к начальной



- школе // Science for Education Today. – 2020. – № 3. – С. 65–85. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2003.04>
7. Кожухарь Г. С. Качество межличностных отношений и удовлетворенность браком молодых людей // Социальная психология и общество. – 2021. – Т. 12, № 1. – С. 143-161. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45074582> DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2021120110>
 8. Комарова О. Н., Рассказова А. Л. Характер эмоциональных отношений в браке в контексте самоактуализации личности супругов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2024. – № 1. – С. 15-28. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=63633098> DOI: <https://doi.org/10.26456/vtppsyped/2024.1.015>
 9. Комлик Л. Ю., Меренкова В. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта родителей и детско-родительских отношений // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – Т. 23, № 3. – С. 37-40. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30621538>
 10. Лаврентьева З. И., Койнова-Цельнер Ю. В., Ромм Т. А. Тенденции развития социального воспитания детей в постиндустриальном обществе // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2015. – № 6. – С. 121–130. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1506.13>
 11. Лыкова И. А., Майер А. А. Систематизация традиций семейного воспитания: социально-педагогический классификатор // Science for Education Today. – 2022. – № 5. – С. 200–224. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2205.11>
 12. Перикова Е. И., Бызова В. М. Метапознание учебной деятельности студентов с разным уровнем психической саморегуляции // Science for Education Today. – 2020. – № 5. – С. 104–118. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2005.06>
 13. Попова Т. В., Волошина И. А., Коурова О. Г. Психофизиологические механизмы коррекции поведения человека для обеспечения его биосоциальной безопасности // Science for Education Today. – 2022. – № 6. – С. 212–226. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2206.09>
 14. Робертс Р., Мэттьюс Д., Зайднер М. Люсин Д. В., Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1, № 4. – С. 3-26. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19429300>
 15. Сергиенко Е. А., Хлевная Е. А., Киселева Т. С., Никитина А. А., Осипенко Е. И. Роль эмоционального интеллекта в психологическом благополучии человека и в совладании со стрессом // Вопросы психологии. – 2021. – № 1. – С. 71-81. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46548034>
 16. Султанова А. В. Психологическая совместимость брачных партнеров // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2008. – № 3. – С. 76-84. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12864584>
 17. Циммерман Н. В., Кожевникова М. Н. Проблема гуманитарного оценивания в социально-эмоционально-этическом образовании // Science for Education Today. – 2020. – № 6. – С. 120–141. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2006.07>
 18. Шлыкова Н. И., Полянина О. И. Эмоциональный интеллект и удовлетворённость браком: различия, взаимосвязь и особенности структуры данных показателей у мужчин и женщин // Психология и психотехника. – 2016. – № 5. – С. 415-419. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26713625> DOI: <https://doi.org/10.7256/2070-8955.2016.5.20156>
 19. Шульга Т. И., Антипина М. А. Эмоциональная среда семьи как фактор развития личности ребенка в замещающей семье // Вестник МГОУ. Серия Психологические науки. – 2012. – № 3. – С. 32-40. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18289378>



20. Gavilanez M. L. M., Alvarado R. C., Yance C. N. Mediation of school conflict. Incidence in the development of emotional intelligence // *Revista Conrado*. – 2019. – Vol. 15. – P. 399-404. URL: <https://conrado.ucf.edu/cu/index.php/conrado/article/view/1091/1100>
21. Safina A. M., Arifullina R. U., Ganieva A. M., Katushenko O. A. Emotional intelligence in teacher's activities // *Journal of History Culture and Art Research*. – 2020. – Vol. 9 (2). – P. 61-71. DOI: <https://doi.org/10.7596/taksad.v9i2.2677>
22. Schutte N. S. Emotional intelligence and task performance // *Imagination, Cognition & Personality*. – 2020. – Vol. 20 (4). – P. 347-354. DOI: <https://doi.org/10.2190/j0x6-bhtg-kpv6-2uxx>
23. Thompson C. L. The Development of Emotional Intelligence, Self-Efficacy, and Locus in Master Business Administration Students // *Human Resource Development Quarterly*. – 2020. – Vol. 31 (1). – P. 113-131. DOI: <https://doi.org/10.1002/hrdq.21375>
24. Wang C.-J. Facilitating the emotional intelligence development of students; Use of technological pedagogical content knowledge (TRACK) // *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*. – 2019. – Vol. 25. – P. 100198. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2019.100198>
25. Wolff S. B., Emotional intelligence as the basis of leadership emergence in selfmanaging teams // *The Leadership Quarterly*. – 2022. – Vol. 13 (5). – P. 505-522. DOI: [https://doi.org/10.1016/s1048-9843\(02\)00141-8](https://doi.org/10.1016/s1048-9843(02)00141-8)

Поступила: 02 ноября 2024

Принята: 10 января 2025

Опубликована: 28 февраля 2025

Заявленный вклад авторов:

Шкрябко Ирина Павловна: анализ теоретического материала, оформление текста статьи

Попова Анна Анатольевна: литературный обзор, интерпретация результатов,

Вареца Елена Сергеевна: анализ теоретического и эмпирического материала, выполнение статистических процедур.

Белоус Ольга Валерьевна: организация и концепция исследования, интерпретация результатов, форматирование текста статьи.

Все авторы ознакомились с результатами работы и одобрили окончательный вариант рукописи.

Информация о конфликте интересов:

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов в связи с публикацией данной статьи



Информация об авторах

Шкрябко Ирина Павловна

кандидат психологических наук, доцент,
кафедра психологии и коррекционной педагогики,
Армавирский государственный педагогический университет,
ул. Р. Люксембург, 159, 352901, Армавир, Россия.
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-8717-2164>
SPIN-код: 3754-6139
E-mail: irashkriabkoarm@mail.ru

Попова Анна Анатольевна

кандидат психологических наук, доцент,
кафедра психологии и коррекционной педагогики,
Армавирский государственный педагогический университет,
ул. Р. Люксембург, 159, 352901, Армавир, Россия.
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-5086-1431>
SPIN-код: 8077-0860
E-mail: asia_13@mail.ru

Вареца Елена Сергеевна

кандидат психологических наук, доцент,
кафедра психологии и коррекционной педагогики,
Армавирский государственный педагогический университет,
ул. Р. Люксембург, 159, 352901, Армавир, Россия.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9562-2387>
SPIN-код: 7570-1646
E-mail: lana-zima09@mail.ru

Белоус Ольга Валерьевна

кандидат психологических наук, доцент,
кафедра психологии и коррекционной педагогики,
Армавирский государственный педагогический университет,
ул. Р. Люксембург, 159, 352901, Армавир, Россия.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9942-3545>
SPIN-код: 3026-6313
E-mail: belous_a@inbox.ru



Psychological well-being of an individual within family interaction: Characteristic features determined by emotional intelligence

Irina P. Shkryabko¹, Anna A. Popova¹, Elena S. Varets¹, Olga V. Belous  ¹

¹ Armavir State Pedagogical University, Armavir, Russian Federation

Abstract

Introduction. Emotional intelligence determines shaping the psychological well-being of the individual. Being in society, an individual directly interacts with it through interpersonal contacts. In a modern family, emotional satisfaction with relationships comes first.

Nowadays spouses need an understanding and caring family that creates comfort. It is emotional intelligence that determines the ability to create deep, strong family relationships and prevent the emotional burnout of spouses.

The purpose of this work is to review the nature of the influence of emotional intelligence on family relationships.

Materials and Methods. The theoretical and methodological bases of this research include Russian and international investigations on the problem of emotional intelligence (J. Meyer and P. Salovey, D. Caruso, D. Golman, I. N. Andreeva, D. V. Lyusin, etc.). In order to achieve the goal of the study, the authors used theoretical methods (analysis and generalization) and empirical methods (tests and conversations). The sample consisted of 30 married individuals (marriage duration between 7 and 17 years).

Results. The article reports the results of a theoretical study on how emotional intelligence influences family relationships. The empirical data demonstrate the practical significance of emotional intelligence in ensuring the marriage satisfaction. The obtained data on emotional intelligence can be used in counseling and psychotherapeutic practice, in couple counseling.

Conclusions. Based on the theoretical analysis of the literature and the results of the empirical research, it was found that emotional intelligence is a valuable tool for strengthening family relationships.

Acknowledgments

The study was financially supported by the Kuban Science Foundation by a scientific and innovation project. Project No. NIP-20.1/22.6 (“Formation of social competence of specialists accompanying the preservation of psychological health of persons in crisis situations”).

For citation

Shkryabko I. P., Popova A. A., Varetsa E. S., Belous O. V. Psychological well-being of an individual within family interaction: Characteristic features determined by emotional intelligence. *Science for Education Today*, 2025, vol. 15 (1), pp. 183–200. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2501.09>

  Corresponding Author: Olga V. Belous, belous_a@inbox.ru

© Irina P. Shkryabko, Anna A. Popova, Elena S. Varetsa, Olga V. Belous, 2025



It facilitates mutual understanding, improves emotional management and communicative skills, and creates an emotionally rich and healthy family environment. Working to develop these skills increases marriage satisfaction and generally affects feelings of success. High personal awareness and self-understanding help to understand others, create the practice of constructive dialogue, trust and respect between spouses. Mindfulness in relationships, the ability and willingness to talk to each other, to be sincere and open to dialogue is a sign of a healthy relationship.

Keywords

Emotional intelligence; Family relations; Marriage satisfaction; Awareness; Crisis.

REFERENCES

1. Andreyeva I. N. Current concepts of emotional intelligence and its place in the structure of personality. *Journal of the Belarusian State University. Philosophy. Psychology*, 2017, no. 2, pp. 104-109. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35586158>
2. Batenova Y. V., Filippova O. G. Emotional expressivity and self-regulation as indicators of social emotions in older preschool children: Evaluating the effectiveness of development. *Science for Education Today*, 2024, vol. 14 (4), pp. 69–91. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2404.04>
3. Bogush V. V., Petrova E. A., Polionova A. V., Kharitonova N. F. Features of emotional marital relations and a marriage satisfaction of women from childless families and families with children. *International Journal of Medicine and Psychology*, 2023, vol. 6 (5), pp. 138-144. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54259058>
4. Bochkova M. N., Meshkova N. V. Emotional intelligence and social interaction: Foreign studies. *Modern Foreign Psychology*, 2018, vol. 7 (2), pp. 49-59. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35629234> DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2018070205>
5. Varetsa E. S., Belous O. V. Manifestations of emotional burnout in rehabilitation centers staff. *Science for Education Today*, 2024, vol. 14 (5), pp. 223–240. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2405.11>
6. Dobrin A. V. Characteristics of emotional mood in first-graders with different levels of emotional intelligence as a factor of their psycho-social adaptation to primary school. *Science for Education Today*, 2020, vol. 10 (3), pp. 65–85. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2003.04>
7. Kozhukhar G. S. The quality of interpersonal relationships and satisfaction with the marriage of young people. *Social Psychology and Society*, 2021, vol. 12 (1), pp. 143-161. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45074582> DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2021120110>
8. Komarova O. N., Rasskazova A. L. The nature of emotional relationships in marriage in the context of self-actualisation of the spouses' personality. *Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology*, 2024, no. 1, pp. 15-28. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=63633098> DOI: <https://doi.org/10.26456/vtspyped/2024.1.015>
9. Komlik L. Yu., Merenkova V. S. The relationship of emotional intelligence of parents and parent-child relationship. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2017, vol. 23 (3), pp. 37-40. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30621538>
10. Lavrentyeva Z. I., Koynova-Tsollner Y. V., Romm T. A. Current trends and developments in children's social education in post-industrial society. *Novosibirsk State Pedagogical University*



- Bulletin*, 2015, vol. 5 (6), pp. 121–130. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1506.13>
11. Lykova I. A., Mayer A. A. Systematization of family education traditions: A socio-pedagogical classifier. *Science for Education Today*, 2022, vol. 12 (5), pp. 200–224. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2205.11>
 12. Perikova E. I., Bysova V. M. Undergraduate students' metacognition of learning (with the main focus on students with different levels of mental self-regulation). *Science for Education Today*, 2020, vol. 10 (5), pp. 104–118. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2005.06>
 13. Popova T. V., Voloshina I. A., Popova T. V. Psychophysiological corrective mechanisms of human behavior to ensure the biosocial safety. *Science for Education Today*, 2022, vol. 12 (6), pp. 212–226. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2206.09>
 14. Roberts R.D., Matthews G., Zeidner M., Lyusin D.V. Emotional intelligence: theory, measures, and applications. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2004, vol. 1 (4), pp. 3–26. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19429300>
 15. Sergienko E. A., Khlevnaya E. A., Kiseleva T. S., Nikitina A. A., Osipenko E. I. The role of emotional intelligence in psychological well-being and coping with stress. *Questions of Psychology*, 2021, no. 1, pp. 71–81. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46548034>
 16. Sultanova A. V. Psychological compatibility of spouses. *Bulletin of St. Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Pedagogy*, 2008, no. 3, pp. 76–84. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12864584>
 17. Zimmerman N. V., Kozhevnikova M. N. The problem of humanitarian assessment in social, emotional and ethical learning. *Science for Education Today*, 2020, vol. 10 (6), pp. 120–141. (In Russian) DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2006.07>
 18. Shlykova N. I., Polyanina O. I. Emotional intelligence and marriage satisfaction: differences, relationships and features of the structure of these indicators in men and women. *Psychology and Psychotechnics*, 2016, vol. 5 (5), pp. 415–419. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.7256/2070-8955.2016.5.20156> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26713625>
 19. Shulga T. I., Antipina M. A. The emotional environment of the family as a factor in the development of the child's personality in a foster family. *Bulletin of Moscow State Educational University. Psychological Sciences Series*, 2012, no. 3, pp. 32–40. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18289378>
 20. Gavilanez M. L. M., Alvarado R. C., Yance C. N. Mediation of school conflict. Incidence in the development of emotional intelligence. *Revista Conrado*, 2019, vol. 15, pp. 399–404. URL: <https://conrado.ucf.edu/cu/index.php/conrado/article/view/1091/1100>
 21. Safina A. M., Arifullina R. U., Ganieva A. M., Katushenko O. A. Emotional intelligence in teacher's activities. *Journal of History Culture and Art Research*, 2020, vol. 9 (2), pp. 61–71. DOI: <https://doi.org/10.7596/taksad.v9i2.2677>
 22. Schutte N. S. Emotional intelligence and task performance. *Imagination, Cognition & Personality*, 2020, vol. 20 (4), pp. 347–354. DOI: <https://doi.org/10.2190/j0x6-bhtg-kpv6-2uxx>
 23. Thompson C. L. The development of emotional intelligence, self-efficacy, and locus in master business administration students. *Human Resource Development Quarterly*, 2020, vol. 31 (1), pp. 113–131. DOI: <https://doi.org/10.1002/hrdq.21375>
 24. Wang C.-J. Facilitating the emotional intelligence development of students; Use of technological pedagogical content knowledge (TRACK). *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 2019, vol. 25, pp. 100198. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2019.100198>



25. Wolff S. B. Emotional intelligence as the basis of leadership emergence in selfmanaging teams. *The Leadership Quarterly*, 2022, vol. 13 (5), pp. 505-522. DOI: [https://doi.org/10.1016/s1048-9843\(02\)00141-8](https://doi.org/10.1016/s1048-9843(02)00141-8)

Submitted: 02 November 2024

Accepted: 10 January 2025

Published: 28 February 2025



This is an open access article distributed under the [Creative Commons Attribution License](#) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. (CC BY 4.0).

The authors' stated contribution:

Irina P. Shkryabko

Contribution of the co-author: analysis of theoretical material, formatting the text of the article

Anna A. Popova

Contribution of the co-author: literary review, interpretation of the results,

Elena S. Varetsa

Contribution of the co-author: analysis of theoretical and empirical material, implementation of statistical procedures.

Olga V. Belous

Contribution of the co-author: organization and concept of the study, interpretation of the results, formatting of the text of the article.

All authors reviewed the results of the work and approved the final version of the manuscript.

Information about competitive interests:

The authors declare no apparent or potential conflicts of interest in connection with the publication of this article

Information about the Authors

Irina Pavlovna Shkryabko

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

Department of Psychology and Correctional Pedagogy,

Armavir State Pedagogical University,

St. R. Luksemburg, 159, 351901, Armavir, Russian Federation.

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-8717-2164>

E-mail: irashkriabkoarm@mail.ru





Anna Anatolyevna Popova

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Department of Psychology and Correctional Pedagogy,
Armavir State Pedagogical University,
St. R. Luksemburg, 159, 351901, Armavir, Russian Federation.
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-5086-1431>
E-mail: asia_13@mail.ru

Elena Sergeevna Varetsa

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Department of Psychology and Correctional Pedagogy,
Armavir State Pedagogical University,
St. R. Luksemburg, 159, 351901, Armavir, Russian Federation.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9562-2387>
E-mail: lena-zima09@mail.ru

Olga Valerievna Belous

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Department of Psychology and Correctional Pedagogy,
Armavir State Pedagogical University,
St. R. Luksemburg, 159, 351901, Armavir, Russian Federation.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9942-3545>
E-mail: belous_a@inbox.ru