

МЕДВЕДЕВА ЛАРИСА АНАТОЛЬЕВНА,

основатель проекта «Экожизнь»

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРС САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИНЫ, СОВМЕЩАЮЩЕЙ МАТЕРИНСТВО И ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация. Статья посвящена изучению взаимосвязи компонентов эмоционального интеллекта и типов самореализации у женщин, совмещающих материнство и профессиональную деятельность. Применялись: опросник эмоционального интеллекта Н. Холла (5 шкал), методика «Тип и уровень профессиональной самореализации» С.И. Кудинова и авторская анкета. Выборку составили 75 работающих матерей в возрасте 27–42 лет. Корреляционный анализ Спирмена и критерий Манна-Уитни показали: интегральный ЭИ значимо связан с уровнем самореализации ($r_s = 0,68$; $p < 0,001$). Наиболее сильные предикторы — управление эмоциями ($r_s = 0,62$) и самомотивация ($r_s = 0,58$). Женщины с высоким ЭИ достоверно чаще демонстрируют гармоничный и интенсивный типы самореализации, с низким — инертный и адаптивный. Полученные данные подтверждают ресурсный потенциал ЭИ для преодоления ролевого напряжения и достижения полноценной самореализации.

Annotation. The article examines the relationship between emotional intelligence (EI) components and types of self-realization in women combining motherhood and professional activity. The study used N. Hall's EI questionnaire (5 scales), S.I. Kudinov's «Type and Level of Professional Self-Realization» technique, and an author's questionnaire. The sample consisted of 75 working mothers aged 27–42. Spearman correlation and Mann–Whitney test revealed a significant relationship between integral EI and self-realization level ($r_s = 0.68$; $p < 0.001$). The strongest predictors were emotion management ($r_s = 0.62$) and self-motivation ($r_s = 0.58$). Women with high EI significantly more often demonstrate harmonious and intensive types of self-realization, while low EI is associated with inert and adaptive types. The findings confirm the resource potential of EI in overcoming role tension and achieving genuine self-realization.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, самореализация, работающая мать, ролевой конфликт, типы самореализации, управление эмоциями, эмпатия.

Key words: emotional intelligence, self-realization, working mother, role conflict, types of self-realization, emotion management, empathy.

Введение

Современная российская женщина нередко живёт одновременно в нескольких измерениях: она — мать, которая держит семью, и специалист, который держит профессиональный уровень. Это не выбор между двумя половинами себя, а постоянный внутренний диалог между ними. То, как

женщина управляет этим диалогом — ощущает ли она его ресурсом или бременем — во многом определяет её способность к подлинной самореализации.

Актуальность исследования обусловлена рядом факторов. Во-первых, по данным официальной статистики, к 2025 году занятость женщин с детьми до 14 лет в России превышает 74%, что делает сочетание материнства и профессиональной деятельности массовой жизненной моделью. Во-вторых, проблема ролевого конфликта и психологических ресурсов его преодоления хорошо задокументирована, однако внутренние механизмы, обеспечивающие переход от ролевого приспособления к полноценной самореализации, изучены явно недостаточно. В-третьих, эмоциональный интеллект (ЭИ) — способность понимать, принимать и использовать эмоции — рассматривается как один из ключевых психологических ресурсов личности [2; 3], однако его связь с типами самореализации у работающих матерей остаётся малоисследованной областью.

Цель исследования: выявить взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта с типом самореализации у женщин, совмещающих материнство и профессиональную деятельность.

Гипотеза: высокие показатели ЭИ, прежде всего по шкалам управления эмоциями и эмпатии, связаны с гармоничным и интенсивным типами самореализации, тогда как низкие — с инертным и адаптивным типами у работающих матерей.

Теоретический обзор

Понятие эмоционального интеллекта введено Дж. Мэйером и П. Сэловеем как способность воспринимать эмоции, ассимилировать их в мышлении и управлять как собственными, так и чужими эмоциональными состояниями [12]. Д. Гоулман расширил концепцию, включив в неё самосознание, саморегуляцию, мотивацию, эмпатию и социальные навыки [2]. В отечественной психологии ЭИ разрабатывается И.Н. Андреевой и Д.В. Люсиным, которые рассматривают его как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [1; 6].

Особую значимость ЭИ приобретает в контексте совмещения семейных и профессиональных ролей. Исследования Е.А. Сергиенко и И.И. Ветровой показывают, что высокий ЭИ способствует успешной адаптации к ролевым требованиям, снижает уровень ролевого конфликта и повышает удовлетворённость жизнью [7]. Высокая эмпатия позволяет лучше понимать нужды детей и коллег; управление эмоциями — сохранять внутреннее равновесие в условиях многозадачности; самомотивация — поддерживать целенаправленное поведение даже в периоды усталости и ресурсного истощения.

Самореализация личности, согласно концепции С.И. Кудинова, представляет собой полисистемный феномен, охватывающий мотивационно-смысловые и инструментально-стилевые характеристики [3]. Им выделено пять типов: иррациональный, инертный, адаптивный, гармоничный и интенсивный. Работающие матери нередко останавливаются на адаптивном типе: выполняют роли, приспособляясь к требованиям, но не достигая подлинного раскрытия потенциала. Переход к гармоничному и интенсивному типу предполагает субъектную позицию — способность быть автором своей жизни [8].

Теоретическим основанием для связи ЭИ и самореализации служит концепция «расширяющих» эмоций Б. Фредриксон: положительные эмоциональные состояния, порождаемые высоким ЭИ, расширяют когнитивный и поведенческий репертуар личности, открывая новые пути для самораскрытия [13]. В рамках теории ресурсного сохранения С. Хобфолла женщина с развитым ЭИ не только теряет меньше ресурсов при ролевом переключении, но и активнее их восполняет благодаря насыщенным эмоциональным контактам с детьми, партнёром и коллегами [9]. Таким образом, ЭИ выступает не просто навыком, а психологическим ресурсом самореализации.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось в 2025–2026 гг. на базе Московского университета «Синергия» и женских сообществ (очных и онлайн), ориентированных на гармоничное совмещение семейной и профессиональной жизни.

Выборка: 75 женщин в возрасте от 27 до 42 лет ($M = 34,8$; $SD = 4,3$), имеющих не менее одного ребёнка в возрасте до 14 лет, работающих полный или неполный рабочий день. Критерии включения: наличие ребёнка в домохозяйстве, официальная занятость или самозанятость, добровольное согласие на участие. Критерии исключения: декретный отпуск в момент исследования. По числу детей: один — 46,7%; двое — 38,6%; трое и более — 14,7%. По типу занятости: наёмные работники — 61,3%; предприниматели и самозанятые — 38,7%.

Методики: (1) Опросник эмоционального интеллекта Н. Холла — 30 утверждений, пять шкал: эмоциональная осведомлённость (ЭО), управление своими эмоциями (УЭ), самомотивация (СМ), эмпатия (Эм), распознавание эмоций других людей (РЭД); интегральный ЭИ рассчитывается как сумма по всем шкалам. (2) Методика «Тип и уровень профессиональной самореализации» С.И. Кудинова — выявляет принадлежность к одному из пяти типов и интегральный уровень самореализации. (3) Авторская анкета: количество детей, тип занятости, субъективная оценка баланса ролей по 10-балльной шкале.

Статистическая обработка: корреляционный анализ Спирмена (rs), критерий Манна-Уитни для независимых выборок, описательная

статистика. Обработка выполнена в SPSS 26.0. Тестирование проводилось в онлайн-формате (Google Forms) анонимно, с информированным согласием участниц.

Результаты

1. Распределение типов самореализации.

В исследованной выборке работающих матерей распределение по типам самореализации С.И. Кудинова оказалось следующим (Табл. 1).

Таблица 1. Распределение типов самореализации в выборке (n = 75)

Тип самореализации	Количество (чел.)	% от выборки
Иррациональный	3	4,0
Инертный	11	14,7
Адаптивный	28	37,3
Гармоничный	25	33,3
Интенсивный	8	10,7
Итого	75	100,0

Преобладание адаптивного типа (37,3%) отражает типичную стратегию работающих матерей: приспосабливаться к требованиям сразу нескольких сфер жизни без попыток их переосмыслить. Вместе с тем суммарная доля гармоничного и интенсивного типов (44%) свидетельствует о том, что значительная часть работающих матерей способна к полноценной самореализации — органично соединяя материнство со своим профессиональным путём, а не противопоставляя их.

2. Показатели эмоционального интеллекта.

Средние значения по шкалам ЭИ в общей выборке представлены в Табл. 2.

Таблица 2. Средние показатели ЭИ по Н. Холлу (n = 75)

Шкала ЭИ	М	SD
Эмоциональная осведомлённость	14,9	3,8

Управление своими эмоциями	12,3	4,1
Самотивация	16,2	3,5
Эмпатия	15,8	3,4
Распознавание эмоций других людей	14,1	3,9
Интегральный ЭИ	73,3	16,2

Наиболее высокие средние значения получены по шкалам самотивации и эмпатии. Это закономерно: забота о детях и внутренний смысл поддерживать семью — мощные движущие силы для работающей матери. Наиболее низким оказался показатель управления эмоциями, что отражает реальное истощение от постоянного ролевого напряжения. Примечательно, что именно этот компонент, как показал дальнейший анализ, оказался наиболее значимым предиктором самореализации.

3. Корреляционный анализ.

В Табл. 3 приведены корреляции Спирмена между шкалами ЭИ и интегральным уровнем самореализации.

Таблица 3. Корреляции Спирмена между ЭИ и уровнем самореализации

Шкала ЭИ	rs	p-уровень
Эмоциональная осведомлённость	0,46	<0,001
Управление своими эмоциями	0,62	<0,001
Самотивация	0,58	<0,001
Эмпатия	0,55	<0,001
Распознавание эмоций других людей	0,43	0,001
Интегральный ЭИ	0,68	<0,001

Все корреляции положительные и статистически значимые. Наиболее сильная связь с уровнем самореализации обнаружена у интегрального ЭИ ($r_s = 0,68$; $p < 0,001$), управления эмоциями ($r_s = 0,62$) и самотивации ($r_s = 0,58$). Таким образом, способность регулировать собственные состояния и поддерживать внутренний импульс к цели — даже в условиях усталости —

оказывается наиболее значимым ресурсом для гармоничной самореализации работающей матери.

4. Сравнительный анализ групп.

Для детализации результатов испытуемые разделены на три группы: группа А — инертный и иррациональный типы ($n = 14$); группа Б — адаптивный тип ($n = 28$); группа В — гармоничный и интенсивный типы ($n = 33$). Иррациональный тип (3 чел.) объединён с инертным ввиду малочисленности. Сравнение проведено по критерию Манна-Уитни.

Таблица 4. Различия в показателях ЭИ между группами по типу самореализации

Шкала ЭИ	Группа А ($n = 14$) $M \pm SD$	Группа Б ($n = 28$) $M \pm SD$	Группа В ($n = 33$) $M \pm SD$	p (А–Б)	p (Б–В)
Эмоц. осведомлённость	$10,8 \pm 3,2$	$14,7 \pm 2,9$	$17,6 \pm 3,1$	0,003	0,004
Управление эмоциями	$7,9 \pm 3,4$	$12,1 \pm 3,2$	$15,8 \pm 3,0$	<0,001	<0,001
Самомотивация	$12,4 \pm 3,8$	$15,9 \pm 3,0$	$19,3 \pm 2,6$	0,002	0,001
Эмпатия	$11,7 \pm 3,5$	$15,4 \pm 2,8$	$18,9 \pm 2,4$	0,001	<0,001
Распознавание эмоций	$10,2 \pm 3,6$	$13,8 \pm 3,1$	$16,7 \pm 2,9$	0,004	0,003
Интегральный ЭИ	$53,0 \pm 14,1$	$71,9 \pm 12,3$	$88,3 \pm 11,4$	<0,001	<0,001

Различия между всеми тремя группами статистически значимы по всем шкалам ЭИ. Наиболее выраженная разница — по управлению эмоциями и самомотивации. Женщины группы В (гармоничный и интенсивный типы) значительно превосходят обе другие группы как по интегральному ЭИ, так и по отдельным его компонентам. Это подтверждает центральную роль эмоциональной регуляции в переходе от адаптивной к гармоничной самореализации.

Обсуждение

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу. Эмоциональный интеллект, и прежде всего его компонент «управление эмоциями», выступает значимым предиктором самореализации у женщин, одновременно выполняющих материнские и профессиональные роли. Это согласуется с теорией ресурсного сохранения С. Хобфолла [9]: женщина с высоким ЭИ не только меньше теряет ресурсы при ролевом переключении, но и активнее их восполняет благодаря осмысленным эмоциональным контактам — с детьми, партнёром, коллегами.

Особый интерес представляет роль эмпатии. Традиционно её рассматривают как «принадлежность» материнской роли — способность раствориться в заботе о близких. Наши данные рисуют иную картину: высокая эмпатия в сочетании с управлением эмоциями не поглощает женщину, а расширяет её ресурс. Это согласуется с моделью Б. Фредриксон [13]: положительные эмоциональные переживания расширяют поведенческий репертуар личности, открывая новые стратегии как в семье, так и в профессии. Мать, которая умеет чувствовать и удерживать тепло в отношениях с детьми, несёт это умение и в профессиональную среду — и обратно.

Самомотивация оказалась вторым по силе предиктором уровня самореализации. Это означает, что работающая мать, черпающая движение вперёд не из внешнего давления, а из глубинного смысла, достоверно реализуется полнее. Примечательно, что именно материнство может стать школой такой самомотивации: женщина, ежедневно поддерживающая развитие другого человека, развивает и собственную способность двигаться несмотря на усталость, не ожидая внешней оценки.

Доля адаптивного типа (37,3%) указывает на то, что многие работающие матери останавливаются на уровне «достаточно хорошего»: роли выполнены, конфликт погашен, но внутренний потенциал не раскрыт. Это открывает конкретный запрос на психологическую работу — не мотивационную («делайте больше»), а ресурсную: развитие ЭИ как инструмента перехода от приспособления к гармоничной самореализации. Дополнительный анализ авторской анкеты подтвердил эту идею: субъективная оценка баланса ролей значимо коррелирует с интегральным ЭИ ($r_s = 0,52$; $p < 0,001$); женщины с высоким ЭИ оценивают свой баланс в среднем на 7,4 балла (из 10), тогда как с низким — на 4,9.

Заключение

Настоящее исследование показало, что эмоциональный интеллект — и прежде всего способность управлять своими эмоциями и поддерживать самомотивацию — является значимым ресурсом подлинной самореализации женщины, совмещающей материнство и профессиональную деятельность. Женщины с высоким ЭИ достоверно чаще демонстрируют гармоничный и интенсивный типы самореализации;

женщины с низким ЭИ — инертный и адаптивный. Гипотеза исследования подтверждена.

Практическая значимость результатов состоит в возможности их применения в программах психологического сопровождения работающих матерей — направленных на развитие ЭИ как внутреннего ресурса, а не на внешнее перераспределение ролей. Это предполагает групповые практики эмоциональной саморегуляции, навыки эмпатического слушания в семейной и профессиональной среде, работу с самомотивацией на основе личных ценностей и смыслов.

Настоящее исследование является частью более широкого проекта по изучению психологических особенностей и типов самореализации женщин в современной России [10]. В совокупности с данными о роли смысложизненных ориентаций и уровня самооценки результаты об ЭИ формируют многомерную картину внутренних ресурсов, обеспечивающих полноценную самореализацию современной российской женщины.

Перспективы дальнейших исследований: лонгитюдный анализ динамики ЭИ на разных стадиях материнства; изучение роли партнёрских отношений как контекста развития ЭИ; разработка и апробация программ развития ЭИ как ресурса самореализации.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ, 2011. 388 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 544 с.
3. Кудинов С.И. Полисистемный подход исследования самореализации личности // Сибирский педагогический журнал. 2007. №11. С. 335–344.
4. Кудинов С.И., Ежова Н.А. Психологические предпосылки самореализации женщин в современной России // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2011. №2. С. 5–12.
5. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2019. 512 с.
6. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.
7. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0). М.: Когито-Центр, 2010. 176 с.
8. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб.: Речь, 2005. 222 с.
9. Хобфолл С. Стресс, культура и общество // Психология и психотехника. 2013. №6. С. 4–20.

10. Медведева Л.А. Психологические особенности и типы самореализации женщины в современной России. Выпускная квалификационная работа. М.: Университет «Синергия», 2026. 75 с. (рукопись).
11. Ильин Е.П. Дифференциальная психология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2006. 544 с.
12. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? // American Psychologist. 2008. Vol. 63. No 6. P. 503–517. DOI: 10.1037/0003-066X.63.6.503.
13. Fredrickson B.L. Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive. New York: Crown Publishers, 2009. 254 p.

© Медведева Л.А., 2026