Карлюк Елена Юрьевна, Магистрант,
Алтайского государственного педагогического университета

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И САМОРЕГУЛЯЦИИ У УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И УЧИТЕЛЕЙ ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эмоционального интеллекта и саморегуляции у учителей начального общего образования и учителей основного и среднего общего образования. Выборку составили 80 педагогов, по 40 человек в каждой группе. Применялись методика «Стиль саморегуляции поведения – 98» В. И. Моросановой и опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д. В. Люсина. Установлена положительная взаимосвязь общего эмоционального интеллекта и общего уровня саморегуляции в общей выборке ($r = 0{,}495$; $p < 0{,}001$), а также в каждой исследованной группе. Статистически значимое межгрупповое различие выявлено по самостоятельности ($U = 592$; $p = 0{,}043$): более высокие показатели обнаружены у учителей основного и среднего общего образования. По остальным показателям саморегуляции и всем показателям эмоционального интеллекта статистически значимые различия не выявлены. Обсуждаются особенности соотношения эмоциональных и регуляторных характеристик педагогов.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект; саморегуляция; учителя; начальное общее образование; основное и среднее общее образование; самостоятельность; корреляционный анализ.

Актуальность исследования

Педагогическая деятельность предполагает сочетание целенаправленной организации работы и эмоционально насыщенного взаимодействия с обучающимися. Необходимость понимать эмоциональные состояния, регулировать собственные реакции и соотносить действия с поставленными задачами определяет интерес к совместному изучению эмоционального интеллекта и саморегуляции. При этом профессиональная значимость данных характеристик сама по себе не доказывает, что они одинаково выражены у учителей, работающих на разных ступенях общего образования. Решение этого вопроса требует эмпирического анализа.

В концепции Д. В. Люсина эмоциональный интеллект понимается как способность к пониманию собственных и чужих эмоций и управлению ими. Понимание эмоций включает их распознавание, идентификацию и установление причин, а управление – регуляцию интенсивности и внешнего выражения эмоциональных состояний. В структуре опросника «ЭмИн» выделяются межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций и управление ими, а также пять уточняющих субшкал [2].

Современные представления о саморегуляции формировались на пересечении физиологических, кибернетических и психологических исследований. В историко-психологическом анализе А. К. Болотовой и М. М. Пурецкого показан переход от представлений об адаптации и обратной связи к изучению осознанного управления поведением и субъектной активности. В рамках подхода О. А. Конопкина – В. И. Моросановой исследуются индивидуальные способы организации произвольной активности [1]. Диагностический анализ саморегуляции предполагает рассмотрение её регуляторных процессов и свойств [3].

Эмоциональный интеллект и саморегуляция связаны с организацией активности, однако не являются тождественными характеристиками. Эмоциональный интеллект

раскрывает особенности понимания и управления эмоциональными состояниями, тогда как саморегуляция характеризует более широкий круг процессов целеполагания, учёта условий, построения действий и оценки результатов. Поэтому важно установить, какие компоненты этих характеристик взаимосвязаны и обнаруживаются ли различия между учителями разных уровней образования.

Цель исследования – выявить особенности эмоционального интеллекта и саморегуляции у учителей начального общего образования и учителей основного и среднего общего образования, а также определить взаимосвязи между исследуемыми показателями. Проверялись два допущения: о наличии взаимосвязи эмоционального интеллекта и саморегуляции у учителей и о наличии межгрупповых различий по исследуемым показателям.

Организация и методы исследования

В исследовании участвовали 80 учителей. Первую группу составили 40 учителей начального общего образования, вторую – 40 учителей основного и среднего общего образования. Для диагностики использовались методика «Стиль саморегуляции поведения – 98» В. И. Моросановой и опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д. В. Люсина [2; 3]. По методике саморегуляции анализировались планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность и общий уровень саморегуляции. По опроснику «ЭмИн» рассматривались основные шкалы, субшкалы и общий показатель эмоционального интеллекта.

В соответствии с процедурой обработки, описанной в исследовании, нормальность распределений проверялась критерием Шапиро–Уилка. Для сравнения независимых групп использовались t-критерий Стьюдента и U-критерий Манна–Уитни; для параметрических сравнений оценивалось равенство дисперсий с помощью критерия Левена, при его нарушении применялся t-критерий Уэлча. В таблицах M обозначает среднее арифметическое, Me – медиану. Для корреляционного анализа использовались коэффициенты Пирсона (r) и Спирмена (ρ). Приведены двусторонние значения p; статистическая значимость оценивалась при $p < 0,05$. Расчёты в исходном исследовании выполнялись в программе JASP.

Результаты исследования

В общей выборке учителей наиболее высокие доли высокого уровня саморегуляции обнаружены по планированию – 62,50% и оцениванию результатов – 57,50%. Моделирование, гибкость и самостоятельность чаще представлены на среднем уровне. По программированию низкий уровень установлен у 53,75% участников, средний – у 46,25%, высокий не выявлен. Общий уровень саморегуляции был высоким у 51,25%, средним у 40,00% и низким у 8,75% учителей. Полные распределения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Выраженность шкал саморегуляции в общей выборке, n = 80, %

Показатель	Низкий	Средний	Высокий
Шкала Планирование (Пл)	12,50	25,00	62,50
Шкала Моделирование (М)	6,25	65,00	28,75
Шкала Программирование (Пр)	53,75	46,25	0,00
Шкала Оценивание результатов (Ор)	0,00	42,50	57,50
Шкала Гибкость (Г)	25,00	53,75	21,25
Шкала Самостоятельность (С)	35,00	50,00	15,00
Шкала Общий уровень саморегуляции (ОУ)	8,75	40,00	51,25

Сопоставление групп выявило сходное распределение общего уровня саморегуляции: высокий уровень обнаружен у 52,5% учителей первой группы и у 50,0% второй, средний – у 40,0% участников каждой группы. Высокий уровень планирования установлен у 62,5% педагогов обеих групп. Наиболее заметное описательное различие относится к самостоятельности: низкий уровень выявлен у 52,5% учителей начального общего образования и у 17,5% учителей основного и среднего общего образования (таблица 2).

Таблица 2

Шкалы саморегуляции в группах учителей, %

Показатель	Гр. 1: низкий	Гр. 1: средний	Гр. 1: высокий	Гр. 2: низкий	Гр. 2: средний	Гр. 2: высокий
Шкала Планирование (Пл)	17,5	20,0	62,5	7,5	30,0	62,5
Шкала Моделирование (М)	0	75	25	12,5	55,0	32,5
Шкала Программирование (Пр)	52,5	47,5	0,00	55,0	45,0	0,0
Шкала Оценивание результатов (Ор)	0,00	35,00	65,00	0,0	50,0	50,0
Шкала Гибкость (Г)	27,5	55	17,5	22,5	52,5	25,0
Шкала Самостоятельность (С)	52,5	37,5	10,0	17,5	62,5	20,0
Шкала Общий уровень саморегуляции (ОУ)	7,5	40	52,5	10,0	40,0	50,0

Примечание к таблицам 2 и 4: группа 1 – учителя начального общего образования; группа 2 – учителя основного и среднего общего образования; в каждой группе n = 40.

По общему эмоциональному интеллекту в пятиуровневом распределении очень низкий уровень установлен у 10,00% педагогов, низкий – у 15,00%, средний – у 31,25%, высокий – у 25,00%, очень высокий – у 18,75%. При объединении крайних категорий доли низкого, среднего и высокого уровней составляют 25,00%, 31,25% и 43,75% соответственно. Это разные способы представления одного распределения; долю 31,25% нельзя трактовать как большинство выборки. Полные трёхуровневые распределения приведены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели эмоционального интеллекта в общей выборке, n = 80, %

Показатель	Низкий	Средний	Высокий
Шкала МЭИ (межличностный ЭИ)	23,75	35,00	41,25
Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	17,50	47,50	35,00
Шкала ПЭ (понимание эмоций)	25,00	36,25	38,75
Шкала УЭ (управление эмоциями)	23,75	42,50	33,75
Субшкала МП (понимание чужих эмоций)	31,25	33,75	35,00
Субшкала МУ (управление чужими эмоциями)	27,50	38,75	33,75
Субшкала ВП (понимание своих эмоций)	23,75	42,50	33,75
Субшкала ВУ (управление своими эмоциями)	23,75	42,50	33,75
Субшкала ВЭ (контроль экспрессии)	30,00	41,25	28,75
Интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ	25,00	31,25	43,75

При описательном сравнении во второй группе чаще представлен высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта – 50,0% против 32,5%, понимания эмоций – 45,0% против 32,5%, понимания своих эмоций – 42,5% против 25,0%. Напротив, высокий уровень контроля экспрессии чаще отмечается в первой группе – 35,0% против 22,5%. Эти соотношения характеризуют распределение уровней, но сами по себе не устанавливают статистическую значимость различий (таблица 4).

Таблица 4

Показатели эмоционального интеллекта в группах учителей, %

Показатель	Гр. 1: низкий	Гр. 1: средний	Гр. 1: высокий	Гр. 2: низкий	Гр. 2: средний	Гр. 2: высокий
Шкала МЭИ (межличностный ЭИ)	20,00	47,50	32,50	27,50	22,50	50,00
Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	20,00	47,50	32,50	15,00	47,50	37,50
Шкала ПЭ (понимание эмоций)	25,00	42,50	32,50	25,00	30,00	45,00
Шкала УЭ (управление эмоциями)	25,00	42,50	32,50	22,50	42,50	35,00
Субшкала МП (понимание чужих эмоций)	32,50	35,00	32,50	30,00	32,50	37,50
Субшкала МУ (управление чужими эмоциями)	27,50	37,50	35,00	27,50	40,00	32,50
Субшкала ВП (понимание своих эмоций)	30,00	45,00	25,00	17,50	40,00	42,50
Субшкала ВУ (управление своими эмоциями)	25,00	42,50	32,50	22,50	42,50	35,00
Субшкала ВЭ (контроль экспрессии)	30,00	35,00	35,00	30,00	47,50	22,50
Интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ	22,50	37,50	40,00	27,50	25,00	47,50

Межгрупповые различия

Статистическое сравнение показателей саморегуляции выявило значимое различие по шкале «Самостоятельность»: U = 592; p = 0,043. Показатели выше у учителей основного и среднего общего образования: Me = 4,5 против Me = 3 у учителей начального общего образования. По остальным показателям саморегуляции значимые различия не выявлены (таблица 5).

Таблица 5

Сравнение показателей саморегуляции учителей разных групп

Показатель	Группа 1	Группа 2	Критерий и p
Планирование (Пл)	Me = 7	Me = 7	U = 772; p = 0,787
Моделирование (М)	Me = 5	Me = 6	U = 758; p = 0,684

Программирование (Пр)	Me = 4	Me = 4	U = 720; p = 0,431
Оценивание результатов (Ор)	Me = 7	Me = 6,5	U = 959; p = 0,111
Гибкость (Г)	M = 5,60	M = 5,88	t = -0,661; df = 78; p = 0,511
Самостоятельность (С)	Me = 3	Me = 4,5	U = 592; p = 0,043
Общий УС (ОУ)	M = 31,15	M = 31,80	t = -0,542; df = 78; p = 0,590

Примечание. M – среднее арифметическое; Me – медиана. Числа и обозначения статистик приведены по исходным результатам исследования.

Таблица 6

Сравнение показателей эмоционального интеллекта учителей разных групп

Показатель	Группа 1	Группа 2	Критерий и p
МЭИ (межличностный ЭИ)	Me = 43	Me = 46,5	U = 773,5; p = 0,802
ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	M = 44,55	M = 45,92	t = -0,688; df = 78; p = 0,493
ПЭ (понимание эмоций)	Me = 41,5	Me = 46	U = 705; p = 0,363
УЭ (управление эмоциями)	M = 45,05	M = 44,70	t = 0,184; df = 78; p = 0,855
МП (понимание чужих эмоций)	Me = 24	Me = 25	U = 768; p = 0,761
МУ (управление чужими эмоциями)	Me = 19	Me = 19,5	U = 781,5; p = 0,862
ВП (понимание своих эмоций)	M = 19,38	M = 20,80	t = -1,512; df = 78; p = 0,135
ВУ (управление своими эмоциями)	Me = 14	Me = 14	U = 815; p = 0,888
ВЭ (контроль экспрессии)	M = 10,93	M = 10,82	t = 0,136; df = 78; p = 0,892
ОЭИ	Me = 84	Me = 91,5	U = 760,5; p = 0,707

Примечание. M – среднее арифметическое; Me – медиана. Числа и обозначения статистик приведены по исходным результатам исследования.

По всем десяти показателям эмоционального интеллекта статистически значимые межгрупповые различия не выявлены. В частности, по общему эмоциональному интеллекту медианы составили 84 балла в первой группе и 91,5 балла во второй; U = 760,5; p = 0,707. Следовательно, описательные особенности распределения уровней не получили подтверждения в качестве значимых различий балльных показателей. Второе допущение гипотезы подтвердилось частично: различие установлено только по самостоятельности.

Взаимосвязи эмоционального интеллекта и саморегуляции

В общей выборке при $p < 0,05$ выявлено 49 положительных межметодических взаимосвязей. Общий эмоциональный интеллект положительно связан с общим уровнем саморегуляции ($r = 0,495$; $p < 0,001$). Общая саморегуляция также связана с пониманием своих эмоций ($r = 0,556$; $p < 0,001$) и пониманием эмоций ($r = 0,528$; $p < 0,001$). Программирование связано с общим эмоциональным интеллектом ($\rho = 0,499$; $p < 0,001$), гибкость – с управлением своими эмоциями ($\rho = 0,551$; $p < 0,001$) и общим эмоциональным интеллектом ($\rho = 0,487$; $p < 0,001$). Для самостоятельности связи с показателями эмоционального интеллекта в общей выборке не выявлены. Для контроля экспрессии связи с показателями саморегуляции в общей выборке также не обнаружены.

В первой группе выявлена 31 положительная взаимосвязь, во второй – 38. Связь общего эмоционального интеллекта с общим уровнем саморегуляции установлена в каждой группе: у учителей начального общего образования $\rho = 0,373$; $p = 0,018$, у учителей основного и среднего общего образования $r = 0,557$; $p < 0,001$. В обеих группах общий эмоциональный интеллект связан с программированием, оцениванием результатов, гибкостью и общим уровнем саморегуляции. Для самостоятельности связи с эмоциональным интеллектом не выявлены ни в одной группе.

В первой группе планирование связано с внутриличностным эмоциональным интеллектом и контролем экспрессии; во второй соответствующие связи при $p < 0,05$ не выявлены. Во второй группе программирование связано с девятью показателями эмоционального интеллекта, в первой – с четырьмя. Эти особенности описывают результаты отдельных анализов и не доказывают различий между коэффициентами корреляции двух групп. Все приведённые в исходном тексте значимые корреляции сохранены в приложении к статье.

Результаты подтверждают предположение о взаимосвязи эмоционального интеллекта и саморегуляции. Более высоким показателям понимания и управления эмоциями, как правило, соответствуют более высокие показатели организации произвольной активности. Однако корреляции не устанавливают направление влияния: нельзя утверждать, что эмоциональный интеллект непосредственно вызывает повышение саморегуляции или наоборот.

Выявленное различие по самостоятельности относится к регуляторной автономности в рамках используемой методики. Его нельзя непосредственно отождествлять с различием профессиональной компетентности, качества преподавания либо успешности учителей. Сходство общих показателей саморегуляции при различиях отдельного свойства показывает важность анализа структуры регуляции, а не только интегральных результатов.

Самоотчётный характер опросника «ЭмИн» необходимо учитывать при интерпретации: показатели отражают субъективную оценку эмоциональных возможностей и не являются прямым наблюдением поведения педагога в классе [2]. Выводы относятся к обследованной выборке. Отсутствие значимости по отдельной паре показателей не доказывает отсутствия любой возможной связи, а отсутствие межгруппового различия не доказывает полной эквивалентности групп. Эффективность программы психологического сопровождения в данной статье не оценивается, поскольку результаты её апробации в представленном материале не приведены.

Заключение

Первое допущение гипотезы о взаимосвязи эмоционального интеллекта и саморегуляции получило подтверждение в рамках проведённого анализа: положительные связи выявлены в общей выборке и в обеих группах учителей. Второе допущение подтвердилось частично: статистически значимое различие установлено по самостоятельности, показатели которой выше у учителей основного и среднего общего образования. По остальным показателям саморегуляции и всем показателям эмоционального интеллекта значимые различия не выявлены. Полученные результаты характеризуют

эмоциональные и регуляторные особенности обследованных педагогов и могут использоваться при определении направлений дальнейшего исследования и психологического сопровождения без приписывания установленным связям причинного характера.

Список литературы:

1. Болотова, А. К. Развитие идей саморегуляции в исторической ретроспективе / А. К. Болотова, М. М. Пурецкий // Культурно-историческая психология. – 2015. – Т. 11, № 3. – С. 64–74. – DOI: 10.17759/chp.2015110306. – URL: https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2015_n3/bolotova_puretsky (дата обращения: 09.10.2026).

2. Люсин, Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22. – URL: https://lib.ipran.ru/upload/papers/paper_26114976.pdf (дата обращения: 27.10.2026).

3. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. – Москва: Когито-Центр, 2015. – 297, [7] с. – ISBN 978-5-89353-466-5.