Солод Наталья Васильевна,
Магистрант, Кафедра психологии,
Алтайский государственный педагогический университет

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СТИЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Статья посвящена изучению взаимосвязи компонентов эмоционального интеллекта и стилей саморегуляции у подростков. Эмпирическое исследование проведено на выборке из 80 подростков в возрасте 14–15 лет. Применялся корреляционный анализ по Спирмену. Представлены результаты и выводы по проведенному исследованию.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, саморегуляция, подростки, компоненты, уровень, корреляционный анализ.

В условиях современного общества развитие эмоционального интеллекта (ЭИ) и навыков саморегуляции становиться фундаментом личностного становления подростков. В этот период жизни молодые люди подвержены высокому уровню стресса, что делает умение распознавать, интегрировать и контролировать эмоции – как свои, так и окружающих важным для учебной деятельности, психологического благополучия и качества межличностных коммуникаций. Саморегуляция выступая инструментом управления поведением, помогает подросткам эффективно преодолевать возрастные кризисы и достигать поставленные цели.

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей, что позволяет личности эффективно взаимодействовать с другими людьми в различных ситуациях [5]. Саморегуляция же представляет собой процесс целенаправленного контроля над собственным поведением, направленный на достижение поставленных целей и адаптацию к изменяющимся внешним условиям среды [4].

Феномен ЭИ активно изучается в зарубежной и отечественной науке. Ведущими теориями эмоционального интеллекта являются: модель способностей Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо; некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она; смешанная модель эмоциональной компетентности Д. Гоулмена; двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина [1].

Проблема саморегуляции активно разрабатывается как в отечественной, так и в зарубежной психологии. В российской науке основы изучения, осознанной саморегуляции заложены О. А. Конопкиным, который рассматривал её как систему процессов принятия цели, программирования действий, контроля и коррекции результатов [2]. Дальнейшее развитие направление получило в работах В. И. Моросановой, исследовавшей индивидуальные стили саморегуляции поведения. В зарубежной психологии саморегуляция изучается в контексте самоконтроля, целеполагания, обратной связи и самоэффективности в трудах А. Бандуры, Ч. Карвера и М. Шейера, Б. Циммермана, Р. Баумайстера. Несмотря на различия подходов, саморегуляция рассматривается как важное условие успешной деятельности, адаптации и достижения жизненных целей.

В настоящей работе проведен анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и саморегуляции подростков.

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о существование взаимосвязи компонентов эмоционального интеллекта и стилей саморегуляции у подростков.

Цель исследования – выявить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и саморегуляции у подростков.

Материалы и методы исследования. Участниками исследования стали 80 подростков в возрасте 14-15 лет.

В качестве инструментов исследования использовались следующие методики: 1) Методика исследования эмоционального интеллекта подростков А. В. Садокова, П. М. Воронкина; 2) Стиль саморегуляции поведения В. И. Моросанова; 3) Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана.

Метод исследования: Корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Результаты корреляционного анализа подтвердили допущение гипотезы, что между эмоциональным интеллектом и саморегуляцией подростков существует статистически значимая положительная взаимосвязь.

Проведённое исследование позволило установить, что эмоциональный интеллект выступает значимым фактором, связанным с развитием саморегуляции поведения у подростков. Между общими показателями эмоционального интеллекта и саморегуляции выявлена статистически значимая положительная взаимосвязь ($\rho=0{,}524$, $p<0{,}001$): подростки с более высоким уровнем понимания, регуляции и использования эмоций демонстрируют более выраженную способность к осознанному планированию, контролю и коррекции собственного поведения.

Наиболее тесно эмоциональный интеллект связан с такими компонентами саморегуляции, как программирование ($\rho= 0{,}449$, $p<0{,}001$) оценка результатов ($\rho= 0{,}486$, $p<0{,}001$) и гибкость ($\rho= 0{,}479$, $p<0{,}001$). Это свидетельствует о том, что развитая эмоциональная сфера помогает подростку выстраивать последовательность действий, анализировать их эффективность, вовремя замечать ошибки и перестраивать поведение при изменении условий деятельности. Менее выраженные, но значимые связи выявлены с планированием ($\rho= 0{,}269$, $p=0{,}016$) и моделированием ($\rho= 0{,}267$, $p=0{,}017$), что указывает на избирательный характер влияния отдельных компонентов эмоционального интеллекта на разные стороны саморегуляции.

Особый интерес представляет отрицательная взаимосвязь самостоятельности с большинством показателей эмоционального интеллекта. Связь с общим показателем ЭИ ($\rho= -0{,}324$, $p = 0{,}003$) данный результат показывает, что высокая регуляторная автономность подростков не всегда сопровождается развитой эмоциональной рефлексией и осознанным использованием эмоциональной информации. Вероятно, самостоятельность в подростковом возрасте может реализовываться через независимость и опору на собственные решения при меньшей выраженности планирования, эмоционального анализа и волевой самокоррекции.

Таким образом, допущение гипотезы нашло эмпирическое подтверждение: между эмоциональным интеллектом и саморегуляцией подростков существует взаимосвязь, при этом её характер различается в зависимости от конкретных компонентов обоих конструктов. Полученные результаты подчёркивают целесообразность развития эмоционального интеллекта подростков как ресурса формирования более зрелой и гибкой саморегуляции поведения.

Список литературы:

1. Андреева, И. Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2018 - № 5. - С. 83-95.

2. Конопкин, О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.

3. Леснянская, Ж. А. Психология подросткового возраста и ранней юности: учеб. пособие по курсу «Психология подросткового возраста»/ Ж. А. Леснянская. - Забайкал. гос. ун-т. - Чита: ЗабГУ, 2018 148 с.

4. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова – Москва: ИНФОРМИЗДАТ, 2008. – 215 с.

5. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. –Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009 – 351 с.