

*Копылова К.Д.,
студент магистратуры, 3курс,
направление подготовки «Психолого-педагогическое образование»
Удмуртский государственный университет
Россия, г. Ижевск
Научный руководитель: Андреева Мария Владимировна*

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

***Аннотация:** Статья посвящена процессу развития саморегуляции и взаимосвязи с эмоциональным интеллектом у студентов педагогического колледжа. Эмоциональный интеллект тесно связан, с саморегуляцией человека, так как элементы эмоциональной сферы являются важной частью саморегуляции. В связи с тем, что происходит в мире, предъявляются высокие требования к саморегуляции, студенты скоро выйдут в самостоятельную жизнь, им необходимо будет адаптироваться в обществе, то есть задействовать ресурсы саморегуляции, развитый эмоциональный интеллект также может в этом помочь. Поэтому актуально изучить уровень саморегуляции, эмоциональный интеллект и их взаимосвязь.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, саморегуляция, уровень саморегуляции, уровень эмоционального интеллекта, управление эмоциями.*

***Annotation:** The article is devoted to the process of development of self-regulation and the relationship with emotional intelligence among students of the Pedagogical College. Emotional intelligence is closely related to human self-regulation, since elements of the emotional sphere are an important part of self-regulation. Due to what is happening in the world, there are high requirements for*

self-regulation, students will soon enter an independent life, they will need to adapt in society, that is, use the resources of self-regulation, developed emotional intelligence can also help with this. Therefore, it is important to study the level of self-regulation, emotional intelligence and their relationship.

Key words: *emotional intelligence, self-regulation, level of self-regulation, level of emotional intelligence, emotion management.*

В связи с тем, что происходит в мире, и каждый день все меняется, в нашу жизнь приходят, новые правила, и мы должны быть гибкими ко всем переменам в нашей жизни. Предъявляются высокие требования к саморегуляции, студенты скоро выйдут в самостоятельную жизнь, им необходимо будет адаптироваться в обществе, то есть задействовать ресурсы саморегуляции, развитый эмоциональный интеллект также может в этом помочь. Поэтому актуально изучить уровень саморегуляции и эмоционального интеллекта и их взаимосвязь.

В отечественной и зарубежной науке эмоциональный интеллект рассматривался в трудах С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, О.К. Тихомирова, и других.

Противоречие – в новых социальных условиях важно знать о характеристиках саморегуляции и эмоционального интеллекта у молодежи для того, чтобы проводить профилактическую работу, оказывать им психологическую помощь, а таких исследований пока недостаточно. Люди с хорошо развитым эмоциональным интеллектом начинают обращать пристальное внимание на то, как их действия влияют на внутреннюю жизнь окружающих.

Эмоциональный интеллект — это то, что позволяет вам сбалансировать свой опыт, поведение, а также свои действия и реакции с поведением и ожиданиями других людей.

Наличие четкого представления о себе и точное понимание того, что и как вы чувствуете, помогают четко ставить цели. Это также помогает разобраться со своими сильными и слабыми сторонами, что важно при любой форме социального взаимодействия.

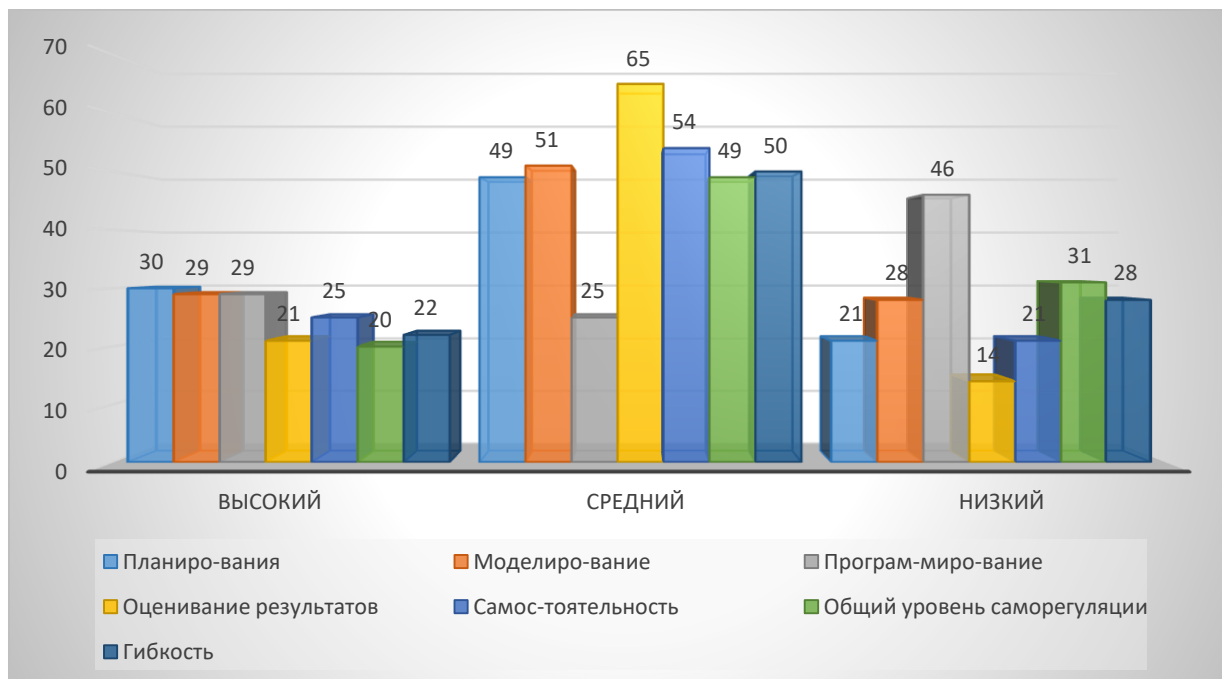


Рисунок 1. Результаты данных по опроснику «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В.И. Моросановой

Итак, по результатам методики ССП-98 в модификации В.И. Моросановой, мы обнаружили, что испытуемые используют стили саморегуляции «оценка результатов» и «самостоятельность» чаще, чем остальные стили.

Таким образом, мы выявили, что у испытуемых в большей степени преобладает высокий уровень волевой саморегуляции. Также, мы определили средний уровень шкал «оценивание результатов» и «самостоятельность», которые преобладают среди других стилей саморегуляции.

Результаты теста эмоционального интеллекта Люсина

	Сред-нее	Стандар- тное отклоне- ние	Медиа на	Мин	Макс	Размах	Асимметр ия	Эксцесс
Понимание чужих эмоций	25.45	6.888	26.5	20	56	36	-0.036	-0.425
Управление чужими эмоциями	19.77	4.323	19	12	29	17	-0.446	-0.872
Понимание своих эмоций	20.07	4.23	20	12	27	15	0.056	-0.979
Управление своими эмоциями	14.78	2.805	15	9	20	11	-0.058	-0.771
Контроль экспрессии	17.22	4.773	17	9	28	19	-0.072	-0.909
МЭИ	6.25	1.601	6	4	9	5	0.182	-0.659
ВЭИ	5.167	1.906	5	2	8	6	0.181	-1.16
ПЭ	7.25	1.503	7.5	4	9	5	-0.003	-1.104
УЭ	5.733	2.057	6	3	9	6	-0.598	-0.514

Очевидно, что способность понимать собственные эмоциональные процессы и управлять ими у студентов, развита на среднем уровне. Высокий уровень свидетельствует о хорошо развитой подобной способности. Необходимо отметить, что у всех студентов развита способность, держать нежелательные эмоциональные проявления под контролем, поддерживать и вызывать эмоции, которые уместны в той или иной ситуации.

Понимание эмоций и управление эмоциями находятся практически во всей выборке в пределах средних значений.

Очевидно, что общий эмоциональный интеллект развит у студентов педагогического колледжа на среднем уровне, что свидетельствует о развитии социально- психологической адаптивности и эмпато-коммуникативных способностей.

Таблица 2.

Полученные результаты представлены в таблице, в которой отражены все значимые статистические связи.

Показатели	Шкала «В»	Шкала «Н»	Шкала «С»	Шкала гибкости
ранговая корреляция Спирмена	,526**	,503**	,400**	,347**

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Таким образом, по результатам корреляционного анализа была обнаружена взаимосвязь между уровнем эмоционального интеллекта и саморегуляцией у студентов. По таблице мы видим связь ($r \leq 0,01$) между уровнем эмоционального интеллекта и саморегуляцией и одним из ее стилей.

Использованные источники:

1. Алимбаева Р.Т. Теоретические аспекты эмоционального интеллекта // Инновационная наука. 2017. Т. 1. № 3. С. 241-243.
2. Андреева И.Н. К вопросу об истории изучения эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. - № 5. – С. 1-2. 2.
3. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78 – 86.
4. Бубенко, В.Ю. Саморегуляция: виды и содержание / В.Ю. Бубенко, В.В.

5. Галиева И.И. Современные подходы к понятию эмоциональный интеллект // Аллея науки. 2018. Т. 5. № 10 (26). С. 440-443. Козлов // Проблемы психологии и эргономики. – 2003. – №1. – С. 5–7
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 544 с
7. Кацера А.А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А.А. Кацера, А.В. Кобзарь // Психологические науки: теория и практика: материалы II междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). — М.: Буки-Веди, 2014. — С. 10-12
8. Конопкин О.А. Психология саморегуляции произвольной активности человека // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
9. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития // Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С.128-135.
10. Ларина А.Т. Эмоциональный интеллект // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 275-278.
11. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29 – 36.
12. Майер Г. Психология эмоционального мышления // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. М.: Изд-во МГУ, 1981. С. 123—129.
13. Моросанова В.И. Стилиевые особенности саморегуляции личности // Вопросы психологии. – 2004. – № 1. – С.121-127.