

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2022.66.44.025

Взаимосвязь эмоционального интеллекта и саморегуляции у современной молодежи

Шукшина Людмила Викторовна

Доктор философских наук, доцент,
кафедра психологии,
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,
115093, Российская Федерация, Москва, Стремянный пер., 36;
e-mail: liudmila.shukshina@yandex.ru

Аннотация

Эмоциональный интеллект тесно связан с саморегуляцией поведения человека, поскольку компоненты эмоциональной сферы являются важной частью саморегуляции, на которую оказывают сильное влияние. Знания о возможностях развития и применения личностью данных двух понятий определяют актуальность рассматриваемого вопроса. Данные, полученные в ходе исследования общего уровня саморегуляции поведения по методикам В.И. Моросановой, А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана показали, что представители современной молодежи имеют средние и высокие значения развитости данного свойства личности. Такие люди, как правило, могут совладать со своими побуждениями в тех или иных жизненных ситуациях, контролировать их и менять в случае необходимости. Шкалы «Оценивание результатов» и «Самообладание» подтверждают полученные результаты. Наблюдается слабая взаимосвязь между общим уровнем эмоционального интеллекта и общим уровнем саморегуляцией у представителей современной молодежи. Эта взаимосвязь может определяться возможностью контролировать и корректировать свое поведение в основном на интуитивном уровне, а также она может определяться различными особенностями личности, которые она проявляет в жизни.

Для цитирования в научных исследованиях

Шукшина Л.В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и саморегуляции у современной молодежи // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 1А. С. 217-225. DOI: 10.34670/AR.2022.66.44.025

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, саморегуляция, управление эмоциями, уровень эмоционального интеллекта, уровень саморегуляции.

Введение

Актуальность исследования. Проблема изучения эмоционального интеллекта стала набирать популярность в конце XX века. На сегодняшний день исследование данного феномена является одним из перспективных направлений в психологии, поскольку развитие человека в социуме предполагает эффективное взаимодействие между всеми членами внутри общества, адаптации в нем, что обусловлено эмоциональным состоянием и поведением каждой отдельной личности. В отечественной и зарубежной науке эмоциональный интеллект рассматривался в трудах С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, А.Р. Лурия, Б.В. Зейгарник, О.К. Тихомирова, Д. Гоулмана, Дж. Мейера, Д. Карузо, Р. Бар-Она, П. Сэловея и других.

Проблема изучения саморегуляции также является перспективной в психологии, ведь зная приемы саморегуляции можно контролировать изменение поведения, реакций и внутренних состояний человека, а также его инициативность в достижении целей. Занимались изучением проблемы саморегуляции такие ученые как О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.К. Осницкий, Л.И. Божович, Е.П. Ильин, И.В. Дубровина и другие.

Таким образом, эмоциональный интеллект и саморегуляция – это важные составляющие жизни человека, которые обеспечивают его эффективное взаимодействие как с самим собой, так и с социумом.

Цель исследования – изучить взаимосвязь эмоционального интеллекта и саморегуляции у современной молодежи.

Объект исследования – эмоциональный интеллект и саморегуляция.

Предмет исследования – взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и уровня саморегуляции у современной молодежи.

В соответствии с объектом и предметом исследования были сформулированы следующие задачи:

Определить уровень развития эмоционального интеллекта и уровень развития саморегуляции у современной молодежи.

Определить взаимосвязь между уровнем эмоционального интеллекта и уровнем саморегуляции у современной молодежи.

В качестве *методов* исследования использовались: анализ научной литературы, эмпирические методы: методика на оценку эмоционального интеллекта Н. Холла, опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой и тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, методы математико-статистической обработки – коэффициент корреляции Спирмена. Респондентами являлись 50 студентов вузов г. Москвы в возрасте от 17-ти до 24 лет.

Основная часть

В отечественной науке идеи эмоционального интеллекта рассматривались в работах А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Б.В. Зейгарник, О.К. Тихомирова, А.Р. Лурия и др.

Л.С. Выготский был убежден, что между эмоциями и интеллектом человека существует взаимосвязь, то есть уровень развития одного определяет прямое развитие другого. Советский психолог полагал, что «тот, кто оторвал мышление с самого начала от аффекта, тот навсегда закрыл себе дорогу к объяснению причин самого мышления и сделал невозможным изучение обратного влияния мышления на аффективную, волевою сторону психической жизни»

[Галиева, 2018].

О.К. Тихомиров, считал, что эффективность мыслительной деятельности зависит от того, насколько человек активно регулирует свои эмоциональные состояния [Алимбаева, 2017].

С.Л. Рубинштейн, в свою очередь, более полно обосновал взаимосвязь эмоций и интеллекта, сказав, что «эмоции представляют собой единство эмоционального и интеллектуального, так же как и познавательные процессы» [там же]. Рассмотрев эмоциональность как одну из сторон когнитивных процессов, он пришел к выводу, что познавательные и эмоциональные процессы нельзя сравнить.

В психологической науке принято рассматривать эмоциональный интеллект с нескольких точек зрения. Одна из них предполагает, что он основан на теории способностей и включает в себя набор знаний, умений и навыков. Другая опирается на теории каждой отдельной личности, на ее различные ценностные ориентации, например, такие как потребность в удовлетворении и достижении, самооценка, уровень эмпатии, импульсивность и т.д., а также на возможности мотивации. Третья точка зрения совмещает в себе две перечисленные выше теории, которая рассматривает в качестве предпосылок эмоционального интеллект врожденные личностные особенности, а навыки, которые развиваются в процессе жизнедеятельности, как механизмы, позволяющие развивать эмоциональный интеллект с помощью обучения [там же].

Наибольшую популярность на сегодняшний день получила модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. Он рассматривает данный феномен в качестве способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [Галиева, 2018].

Осознание эмоций дает человеку понять, во-первых, что именно он испытывает в данный момент или окружающие его люди, во-вторых, что он может выявить наличие той или иной эмоции как у себя, так и у другого человека и, в-третьих, может понять, какую конкретно эмоцию испытывает он сам или окружающие, понимает причины ее возникновения и последствия, которые она может за собой повлечь.

Умение человека управлять эмоциями предполагает, что он способен не только контролировать характер их протекания, но и также вызывать какую-либо конкретную эмоцию в подходящей ситуации.

Резюмируя все вышесказанное, необходимо отметить, что на сегодняшний день нет единого определения такого феномена как эмоциональный интеллект. Выделяя общие черты, можно определить, что эмоциональный интеллект – это совокупность различных навыков, умений, черт характера по распознаванию, пониманию, определению и управлению как своих собственных эмоций, так и эмоций других людей.

В психологии саморегуляция исследуется, опираясь на представлениях о человеке как о действительном субъекте своей произвольной активности (А.К. Осницкий, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова). Целенаправленная и осознанная регуляция составляет важный психический механизм реализации активности субъекта.

Концепция осознанной саморегуляции О.А. Конопкина. Системно-функциональный подход, по мнению ученого, является оптимальным и действенным к построению модели процесса осознанной саморегуляции.

Осознанную саморегуляцию О.А. Конопкин определяет «как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной деятельности, реализующей достижение принимаемых человеком целей» [Ларина, 2016]. Процесс осознанной саморегуляции имеет свою организацию:

- Цель деятельности, которая отвечает за весь процесс саморегуляции, поскольку формируется для достижения определенной цели;
- Набор внутренних и внешних условий, которые субъект считает целесообразными для успешного достижения поставленной цели;
- Адекватные субъективные меры для достижения целей, которые разъясняют и детализируют форму и содержание цели;
- Программа выполнения конкретных действий, определяющая порядок, способы и особенности действий, и сам процесс;
- Контроль и оценка реальных результатов, которая включает в себя как оценку текущих результатов деятельности, так и итоговых;
- Решения о коррекции системы саморегулирования в случае необходимости.

Важно отметить, что все регуляторные процессы имеют персонализированный характер, который может быть определен как личными психическими характеристиками, так и потребностями окружающей среды.

На основе концепции О.А. Конопкина, В.И. Моросановой была изложена теория стилей произвольной саморегуляции. Стиль саморегуляции понимается как «естественный способ регулирования, который неизменно проявляется в индивидуально-типической специфике саморегуляции, в различных активных ситуациях и типах умственной деятельности субъекта и в реализации произвольной человеческой деятельности» [Раздобрева, 2020].

Разделение таких понятий как «личность» и «субъект деятельности» дала возможность определить качественную особенность саморегуляции. К примеру, в субъектные характеристики В.И. Моросанова включает регуляцию достижения целей, то есть настойчивость, способность преодолевать трудные жизненные ситуации, самостоятельность, креативность. Особенности личности в свою очередь определяют специфику и содержание целей, и разнообразие их достижения. В.И. Моросанова писала, что «личностные структуры оказывают существенное влияние на то, какие цели и как ставит перед собой человек, а также модулируют специфическим образом индивидуальный профиль саморегуляции, то есть особенности достижения этих целей» [Рыжов, 2012].

Для определения эффективности саморегуляции В.И. Моросанова вводит критерий развитости элементов структуры осознанной саморегуляции. К индивидуально-типическим особенностям саморегуляции автор относит два уровня элементов регуляции:

- Стилистические характеристики, которые характеризуют функционирование всех связей системы саморегуляции и в то же время являются нормативно-личностными свойствами (например, надежность, инициативность, самостоятельность, надежность, гибкость).
- Индивидуальные особенности регуляторных процессов, которые реализуют основные связи системы саморегуляции, такие как моделирование, планирование, программирование и оценка результатов [Гоулман, 2019].

Концептуальная модель регуляторного опыта А.К. Осницкого. Ученый утверждал, что если человек будет понимать, насколько важна способность к саморегуляции своего поведения, то он сможет эффективно строить свою жизнедеятельность и решать определенные задачи.

Специалист полагал, что становление саморегуляции находится во взаимосвязи с овладением такими знаковыми средствами как речь, письмо и счет. Но в то же время А.К. Осницкий считал, что формы воспроизведения саморегуляции в сознании не заканчиваются только вербальными определениями. Такие формы также включают в себя и результаты

чувственных оценок. Существовая вместе, содержание этих двух видов восприятия дополняют друг друга. Рефлексия здесь является механизмом, который способствует соединению в сознании непосредственно-чувственных оценок и логических интерпретаций, а самим процессом выступает переживание, которое А.К. Осницкий сравнивает с претерпеванием ситуации, ее, чувствованием, проживанием, преодолением, пересмотром и т.д. Переживание тесно связано с осознанием элементов саморегуляции, попытками понять, какие возможности и результаты может дать применение способов и приемов саморегуляции [Раздобреева, 2020].

Подводя итог, необходимо сказать, что саморегуляция является важным элементом в жизни каждого человека. То, насколько он осведомлен о необходимости применения саморегуляции в своем поведении, насколько умеет грамотно пользоваться ею в зависимости от конкретных ситуаций, будет напрямую влиять на эффективность его деятельности. В биологии саморегуляция рассматривается как особенность различных систем организма находить и поддерживать оптимальные состояния, при которых он будет эффективно существовать. Саморегуляция – это целесообразная активность человека по организации и управлению его деятельности. Целенаправленная и осознанная регуляция составляет важный психический механизм реализации активности личности.

В результате тестирования респондентов на определение общего уровня эмоционального интеллекта по методике Н. Холла было выявлено, что 48% современной молодежи имеют низкий общий уровень эмоционального интеллекта, 48% современной молодежи имеют средний общий уровень эмоционального интеллекта, 4% современной молодежи имеют высокий общий уровень эмоционального интеллекта.

В результате тестирования респондентов на определение общего уровня саморегуляции по методике В.И. Моросановой было выявлено, что 38% современной молодежи имеют средний общий уровень саморегуляции, 62% современной молодежи имеют высокий общий уровень саморегуляции.

Определение общего уровня волевой саморегуляции по методике А. В. Зверькова и Е.В. Эйдмана показало, что 24% современной молодежи имеют низкий общий уровень волевой саморегуляции, 46% современной молодежи имеют средний общий уровень волевой саморегуляции, 30% современной молодежи имеют высокий общий уровень волевой саморегуляции.

Выявление уровня эмоционального интеллекта по методике Холла (шкала «Управление своими эмоциями») было выявлено, что 74% современной молодежи имеют низкий уровень управления своими эмоциями, 18% современной молодежи имеют средний уровень управления своими эмоциями, 8% современной молодежи имеют высокий уровень управления своими эмоциями.

В результате тестирования респондентов на определение уровня саморегуляции по шкале «Оценивание результатов» по методике В.И. Моросановой было выявлено, что 6% современной молодежи имеют низкий уровень оценивания результатов, 56% современной молодежи имеют средний уровень оценивания результатов, 38% современной молодежи имеют высокий уровень оценивания результатов.

В результате тестирования респондентов на определение уровня волевой саморегуляции по шкале «Самообладание» по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана было выявлено, что 12% современной молодежи имеют низкий уровень самообладания, 58% современной молодежи имеют средний уровень самообладания, 30% современной молодежи имеют высокий уровень самообладания.

Анализируя результаты исследования у современной молодежи по общему уровню эмоционального интеллекта, можно сказать, что он находится преимущественно в низких и средних значениях. Такие результаты могут быть связаны с неуверенностью; обидчивостью; отсутствием сочувствия и сострадания; неспособностью четко определить эмоциональное состояние как самого себя, так и другого человека; неспособностью взять ответственность за свои чувства и т.д.

По шкале «Управление своими эмоциями» мы видим, что представители современной молодежи в большей степени не способны справляться со своими эмоциями. Скорее всего, респонденты очень чувствительны к любым внешним и внутренним изменениям; могут проявлять импульсивность, раздражительность, в некоторых случаях агрессивность.

По результатам исследования общего уровня саморегуляции можно четко увидеть, что современная молодежь имеет средние и высокие показатели. Это может свидетельствовать о том, что испытуемые спокойно реагируют на какие-либо внешние или внутренние изменения и справляются со стрессовыми или незнакомыми ситуациями; они самостоятельны в своем поведении, с легкостью могут контролировать его.

Результаты исследования по шкале «Оценивание результатов» показывают, что представители современной молодежи в основном имеют нормальную самооценку; способность адекватно реагировать на полученные результаты, даже если они сильно отличаются от ожидаемых результатов; возможность к адаптации к новым условиям.

Из данных, полученных по общему уровню волевой саморегуляции у современной молодежи, следует, что респонденты в целом имеют средние и высокие значения. Такие результаты показывают способность респондентами овладеть своим собственным поведением во всевозможных ситуациях; сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Шкала «Самообладание» отражает уровень произвольного контроля собственных эмоциональных реакций и состояний. Анализируя данные, можно отметить, что представители современной молодежи уверены в себе, спокойны; способны хорошо владеть собой в различных ситуациях; не боятся неизвестности; готовы к восприятию всего нового и неожиданного.

Корреляционный анализ общего уровня эмоционального интеллекта у современной молодежи по методике Н. Холла и общего уровня саморегуляции у современной молодежи по методике В.И. Моросановой (рис. 1) показал, что между общим уровнем эмоционального интеллекта и общим уровнем саморегуляции у современной молодежи наблюдается слабая прямая корреляционная связь. Это говорит о том, что чем выше общий уровень эмоционального интеллекта человека, тем выше будет общий уровень саморегуляции его поведения.

Корреляционный анализ общего уровня эмоционального интеллекта у современной молодежи по методике Н. Холла и общего уровня волевой саморегуляции у современной молодежи по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана (рис. 2) показал, что между общим уровнем эмоционального интеллекта и общим уровнем волевой саморегуляции у современной молодежи наблюдается слабая прямая корреляционная связь. Это говорит о том, что чем выше общий уровень эмоционального интеллекта человека, тем выше будет общий уровень волевой саморегуляции его поведения.

Корреляции

			Эмоциональ ный_интелле кт	Саморегуляц ия_поведени я
Тай-б Кендалла	Эмоциональный_интел лект	Козффициент корреляции	1,000	,390**
		знач. (двухсторонняя)	.	,000
		N	50	50
	Саморегуляция_поведе ния	Козффициент корреляции	,390**	1,000
		знач. (двухсторонняя)	,000	.
		N	50	50
Ро Спирмена	Эмоциональный_интел лект	Козффициент корреляции	1,000	,567**
		знач. (двухсторонняя)	.	,000
		N	50	50
	Саморегуляция_поведе ния	Козффициент корреляции	,567**	1,000
		знач. (двухсторонняя)	,000	.
		N	50	50

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

Рисунок 1 – Корреляционный анализ общего уровня эмоционального интеллекта у современной молодежи по методике Н. Холла и общего уровня саморегуляции у современной молодежи по методике В.И. Морсановой

Корреляции

			Эмоциональ ный_интелле кт	Волевая_са морегуляция
Тай-б Кендалла	Эмоциональный_интел лект	Козффициент корреляции	1,000	,414**
		знач. (двухсторонняя)	.	,000
		N	50	50
	Волевая_саморегуляци я	Козффициент корреляции	,414**	1,000
		знач. (двухсторонняя)	,000	.
		N	50	50
Ро Спирмена	Эмоциональный_интел лект	Козффициент корреляции	1,000	,544**
		знач. (двухсторонняя)	.	,000
		N	50	50
	Волевая_саморегуляци я	Козффициент корреляции	,544**	1,000
		знач. (двухсторонняя)	,000	.
		N	50	50

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

Рисунок 2 – Корреляционный анализ общего уровня эмоционального интеллекта у современной молодежи по методике Н. Холла и общего уровня волевой саморегуляции у современной молодежи по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Заключение

На основе анализа получившихся результатов можно сделать следующие выводы.

Изучение проблемы эмоционального интеллекта и саморегуляции важно для каждого человека, поскольку оно обеспечивает его грамотный контроль над собственными эмоциями и продуктивное взаимодействие с внешней средой.

Общий уровень эмоционального интеллекта у представителей современной молодежи находится в низких и средних значениях, что может быть обусловлено их эмоциональной неосведомленностью в различных сферах жизни. Такой вывод подтверждает шкала «Управление своими эмоциями», по которой респонденты также получили в большей степени низкие показатели.

Данные, полученные в ходе исследования общего уровня саморегуляции поведения по методикам В.И. Моросановой, А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана показали, что представители современной молодежи имеют средние и высокие значения развитости данного свойства личности. Такие люди, как правило, могут совладать со своими побуждениями в тех или иных жизненных ситуациях, контролировать их и менять в случае необходимости. Шкалы «Оценивание результатов» и «Самообладание» подтверждают полученные результаты.

Наблюдается слабая взаимосвязь между общим уровнем эмоционального интеллекта и общим уровнем саморегуляции у представителей современной молодежи. Эта взаимосвязь может определяться возможностью контролировать и корректировать свое поведение в основном на интуитивном уровне, а также она может определяться различными особенностями личности, которые она проявляет в жизни.

Библиография

1. Алимбаева Р.Т. Теоретические аспекты эмоционального интеллекта // Инновационная наука. 2017. Т. 1. № 3. С. 241-243.
2. Галиева И.И. Современные подходы к понятию эмоциональный интеллект // Аллея науки. 2018. Т. 5. № 10 (26). С. 440-443.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 544 с.
4. Ларина А.Т. Эмоциональный интеллект // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 275-278.
5. Раздобреева М.Е. Сравнительный анализ подходов к пониманию саморегуляции (на примере концепций В.И. Моросановой и Н.М. Пейсахова) // Амурский научный вестник. 2020. № 2. С. 40-44.
6. Рыжов Д.М. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2012. № 1-2(73). С. 142-147.

The relationship between emotional intelligence and self-regulation in modern youth

Lyudmila V. Shukshina

Doctor of Philosophy, Associate Professor,
Department of Psychology,
Plekhanov Russian University of Economics,
115093, 36, Stremyannyi lane, Moscow, Russian Federation;
e-mail: liudmila.shukshina@yandex.ru

Lyudmila V. Shukshina

Abstract

Emotional intelligence is closely related to the self-regulation of human behavior, since the components of the emotional sphere are an important part of self-regulation, which is strongly influenced. Knowledge about the possibilities of development and application of these two concepts by a person determines the relevance of the issue under consideration. The data obtained during the study presented in this paper of the general level of self-regulation of behavior according to the methods designed by such authors as V.I. Morosanova, A.V. Zverkova and E.V. Eidman showed that representatives of today's youth have medium and high values of the development of this personality trait. Such people, as a rule, can cope with their impulses in certain life situations, control them and change them if necessary. Scales called "Assessment of results" and "Self-control" confirm the obtained results. There is a weak relationship between the general level of emotional intelligence and the general level of self-regulation among representatives of today's youth. The author of the paper concludes that this relationship can be determined by the ability to control and correct their behavior mainly on an intuitive level, and it can also be determined by the various personality traits that she manifests in life.

For citation

Shukshina L.V. (2022) Vzaimosvyaz' emotsional'nogo intellekta i samoregulyatsii u sovremennoi molodezhi [The relationship between emotional intelligence and self-regulation in modern youth *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (1A), pp. 217-225. DOI: 10.34670/AR.2022.66.44.025

Keywords

Emotional intelligence, self-regulation, emotion management, level of emotional intelligence, level of self-regulation.

References

1. Alimbaeva R.T. (2017) Teoreticheskie aspekty emotsional'nogo intellekta [Theoretical aspects of emotional intelligence]. *Innovatsionnaya nauka* [Innovative science], 1, 3, pp. 241-243.
2. Galieva I.I. (2018) Sovremennye podkhody k ponyatiyu emotsional'nyi intellekt [Modern approaches to the concept of emotional intelligence]. *Alleya nauki* [Science Alley], 5, 10 (26), pp. 440-443.
3. Goleman D. (2005) *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Random House Publishing Group.
4. Larina A.T. (2016) Emotsional'nyi intellekt [Emotional intelligence]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya* [Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology], 5, 3 (16), pp. 275-278.
5. Razdobreeva M.E. (2020) Sravnitel'nyi analiz podkhodov k ponimaniyu samoregulyatsii (na primere kontseptsii V.I. Morosanovoi i N.M. Peisakhova) [Comparative analysis of approaches to understanding self-regulation (on the example of the concepts of V.I. Morosanova and N.M. Peisakhov)]. *Amurskii nauchnyi vestnik* [Amur Scientific Bulletin], 2, pp. 40-44.
6. Ryzhov D.M. (2012) Sovremennye predstavleniya ob emotsional'nom intellekte [Modern ideas about emotional intelligence]. *Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I.Ya. Yakovleva* [Bulletin of the Chuvash State Pedagogical University], 1-2(73), pp. 142-147.