

Связь эмоционального интеллекта и саморегуляции личности в студенчестве

Боглаевская Татьяна Васильевна

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
студент*

Аннотация

Статья посвящена исследованию взаимосвязи эмоционального интеллекта и саморегуляции личности в студенчестве. В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования особенностей развития в студенческом возрасте, эмоционального интеллекта и саморегуляции в структуре личности. Для исследования использовались тесты-опросники «Стиль саморегуляции поведения» ССП 98 В. И. Моросановой, «ЭмИн» Д.В. Люсина. Анализ полученных экспериментальных данных показал, что у студентов выявлена статистически значимая положительная корреляционная связь между высокими общими уровнями саморегуляции и эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: студенческий возраст, эмоциональный интеллект, саморегуляция.

The connection of emotional intelligence and self-regulation of the individual in students

Boglaevskaya Tatyana Vasilievna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Abstract

The article is devoted to the study of the relationship between emotional intelligence and self-regulation of personality in students. The article presents the results of theoretical and empirical research of the features of development in the student age, emotional intelligence and self-regulation in the structure of personality. For the study, tests-questionnaires "Style of self-regulation of behavior" SSP 98 V. I. Morosanova, "EmIn" D. V. Lyusin were used. Analysis of the obtained experimental data showed that students had a statistically significant positive correlation between high overall levels of self-regulation and emotional intelligence.

Keywords: student age, emotional intelligence, self-regulation.

Актуальность

В связи с высокой конкурентоспособностью в настоящее время наиболее востребованные личностные компетенции для будущих молодых

специалистов — это умение владеть собой, организованность, мотивация достижений, умение работать в команде, готовность к различным требованиям современного рынка труда, ведь скорость изменений в мире постоянно растет.

Недооценка роли эмоционального интеллекта в студенческом возрасте может иметь серьезные последствия, включая низкую продуктивность как у нынешних студентов, так и у будущих специалистов. Ведь эмоциональный интеллект способствует адаптации в учебном и трудовом коллективе и считается одним из важных навыков современного человека. [3, 5]

В студенческом возрасте (18-25 лет) происходит активное формирование социальных взаимоотношений и развитие механизма эмоционально-волевой регуляции. [2, 4, 9]

Но также этот период может стать причиной кризиса развития в связи с недостаточно сформированным эмоциональным интеллектом, что может способствовать накоплению личностных и социальных проблем.

Молодые люди с низким уровнем саморегуляции и эмоционального интеллекта испытывают проблемы в межличностных отношениях, за счет чего трудно адаптируются в коллективе, не способны долго сосредотачиваться на одной деятельности, им трудно мобилизовать себя в стрессовых и быстро изменяющихся социальных ситуациях [1, 6, 7, 8, 10].

Исследованиями проблемы студенческого возраста занимались: Г.С. Абрамова, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Донцов Д.А., Донцова М.В., И.С. Кон, А.В. Мудрик, Л.И. Райс, Д.И. Фельдштейн и др.

Методика исследования

Объектом исследования является саморегуляция личности. Предметом исследования является связь эмоционального интеллекта и саморегуляции личности в студенчестве.

Цель данного исследования теоретически и эмпирически изучить связь эмоционального интеллекта и саморегуляции личности студентов.

В качестве гипотезы исследования мы выдвигаем следующее предположение, что осознание студентами собственных эмоций соотносится с оцениванием результатов в рамках саморегуляции личности, а также высокий уровень эмоционального интеллекта у студентов соотносится с высоким уровнем саморегуляции.

Теоретическая значимость исследования: нами были изучены эмоциональный интеллект личности, сущность саморегуляции и специфика ее проявлений в структуре личности, особенности развития эмоционального интеллекта и саморегуляции личности студентов.

Практическая значимость исследования: изучен уровень саморегуляции личности студентов и эмоционального интеллекта, а также проанализирована связь этих феноменов. Результаты эмпирического исследования могут быть использованы в практической работе психологов.

Апробация исследования на базе ФГБОУ ВО ПГУ им. Шолом-Алейхема г. Биробиджана. Выборку исследования составили 49 студентов 1, 2, 3, 4 курсов в возрасте от 17 до 24 лет.

С целью изучения связи эмоционального интеллекта и саморегуляции личности в студенческом возрасте был использован тест-опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССП 98 В. И. Моросановой и «ЭМИн» Д.В. Люсина, для определения корреляционной связи между феноменами метод Пирсона.

Результаты исследования

Мы выявили особенности развития уровней саморегуляции студентов. Самой многочисленной оказалась группа студентов с высоким уровнем саморегуляции 53% (26 чел.), на втором месте группа студентов со средним общим уровнем саморегуляции 39 % (19 чел.), самой малочисленной 8 % (4 чел.) оказалась группа респондентов с общим низким уровнем саморегуляции.

Далее мы рассмотрели особенности развития уровней эмоционального интеллекта студентов. На первом месте находится группа студентов со средним общим уровнем эмоционального интеллекта это 42 % (20 чел.), на втором студенты с высоким уровнем 24 % (12 чел.), на третьем студенты с низким уровнем развития 16 % (8 человек), на 4 позиции 10 % (5 чел.) с очень низким эмоциональным интеллектом, на 5 месте 8 % (4 чел.) с очень высоким эмоциональным интеллектом.

А также нами исследована взаимосвязь между общим высоким уровнем саморегуляции и различными уровнями эмоционального интеллекта для опровержения или подтверждения гипотезы.

В группе студентов (26 чел.) с высоким уровнем саморегуляции у 50% (13 чел.) выявлен средний уровень эмоционального интеллекта, а у 12 % (3 чел.) низкий эмоциональный интеллект. 23 % (6 чел.) обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта и 15 %, респондентов (4 чел.) очень высоким уровнем эмоционального интеллекта.

Следовательно, нами доказано, что общий высокий уровень саморегуляции связан с высоким уровнем эмоционального интеллекта. Гипотеза получила подтверждение.

В группе испытуемых (19 чел.) со средним уровнем саморегуляции 32 % (6 чел.) имеют высокий уровень эмоционального интеллекта и 32 % (6 чел.) средний уровень эмоционального интеллекта, у 21 % (4 чел.) выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта и у 15 % (3 чел.) очень низкий уровень эмоционального интеллекта.

В группе респондентов (4 чел.) с низким уровнем саморегуляции у 25 % (1 чел.), обнаружен высокий уровень эмоционального интеллекта и у 25 % (1 чел.) низкий эмоциональный интеллект, у 50 % (2 чел.) выявлен очень низкий уровень эмоционального интеллекта.

В качестве гипотезы исследования мы предполагали, что высокий уровень саморегуляции у студентов связан с высоким уровнем эмоционального интеллекта.

По нашим расчетам мы получили два критических значения $r_{кр.1} = 0,279$ и $r_{кр.2} = 0,361$. Таким образом, мы видим, что $r_{кр.1}$ находится в зоне незначимости $0,05 < 0,279$, а $r_{кр.2}$ находится в зоне значимости при $0,01 <$

0,361, где $R_{xy \text{ эмп.}} = 0,445$ попадает в зону значимости, что позволяет нам сделать вывод о том, что при объеме выборки $n = 49$ обнаружена статистически значимая положительная корреляционная связь между высокими общими уровнями саморегуляции и эмоционального интеллекта у студентов вуза. Следовательно, гипотеза подтверждена.

В общей группе испытуемых, при исследовании связи между уровнями саморегуляции и эмоционального интеллекта были выявлены частные случаи, по этой причине респонденты были распределены на три основные группы:

1 группа - респонденты с общим высоким уровнем саморегуляции и низким уровнем эмоционального интеллекта. Особенности развития уровней саморегуляции и эмоционального интеллекта студентов: со стороны саморегуляции на высоком уровне развиты функциональные звенья планирования (Пл) и оценка результатов (Ор), на среднем уровне развития находятся функциональные звенья моделирования (М) и программирования (Пр). Со стороны эмоционального интеллекта на низком уровне развиты умения в понимании эмоций (ПЭ) и в управлении эмоциями (УЭ). На очень низком уровне развиты компоненты эмоционального интеллекта управление чужими эмоциями (МУ) и контроль экспрессии (ВЭ).

2 группа - респонденты со средним общим уровнем саморегуляции и очень низким уровнем эмоционального интеллекта. Особенности развития уровней саморегуляции и эмоционального интеллекта студентов: все функциональные звенья Пл, Пр, Ор, М, развиты на среднем уровне такой профиль называют гармоничным, он может быть у респондентов при наличии специальных способностей. Со стороны эмоционального интеллекта на низком уровне развития находится навык понимания эмоций (ПЭ), на очень низком уровне понимание чужих эмоций (МП) и управление чужими эмоциями.

3 группа - Студенты с общим низким уровнем саморегуляции и очень низким уровнем эмоционального интеллекта. Особенности развития уровней саморегуляции и эмоционального интеллекта студентов: у них слабо развитыми функциональными звеньями саморегуляции являются планирование (Пл) и программирование (Пр), на среднем уровне развиты моделирование (М) и оценка результатов (Ор). Со стороны эмоционального интеллекта на низком уровне развития находится навык понимания эмоций (ПЭ), на очень низком уровне понимание чужих эмоций (МП) и управление чужими эмоциями.

Респондентам из трех групп дан психологический портрет, а также для студентов разработаны отдельные рекомендации, направленные на компоненты эмоционального интеллекта с очень низким уровнем развития: понимание чужих эмоций и управление чужими эмоциями, а также дана информация про понятие контроль экспрессии и рекомендации по снятию эмоционального напряжения.

Итак, в ходе исследования нами установлено, что у студентов с высоким, средним и низким уровнем саморегуляции, в каждой из этих групп существуют различные уровни эмоционального интеллекта.

В группе студентов (26 чел.) с высоким уровнем саморегуляции у 50% (13 чел.) выявлен средний уровень эмоционального интеллекта, а у 12 % (3 чел.) низкий эмоциональный интеллект, 23 % (6 чел.) обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта и 15 %, респондентов (4 чел.) очень высоким уровнем эмоционального интеллекта.

В группе испытуемых (19 чел.) со средним уровнем саморегуляции 32 % (6 чел.) имеют высокий уровень эмоционального интеллекта и 32 % (6 чел.) средний уровень эмоционального интеллекта, у 21 % (4 чел.) выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта и у 15 % (3 чел.) очень низкий уровень эмоционального интеллекта.

В группе респондентов (4 чел.) с низким уровнем саморегуляции у 25 % (1 чел.), обнаружен высокий уровень эмоционального интеллекта и у 25 % (1 чел.) низкий эмоциональный интеллект, у 50 % (2 чел.) выявлен очень низкий уровень эмоционального интеллекта.

Следовательно, мы можем заключить, что общий уровень саморегуляции повышается или понижается за счет регулирующей функции эмоций. Для решения определенных задач и эффективности мышления важно понимание своих и чужих эмоций, управление своими и чужими эмоциями, что возможно при высоком развитии эмоционального интеллекта личности.

Представленные в исследовании психологические феномены – саморегуляция и эмоциональный интеллект личности в студенческом возрасте весьма значимые для личностного становления и их корреляционная связь определяет возможность их взаимного развития, а также расширяет перспективы психологической помощи молодым людям в период юности.

Библиографический список

1. Алимова Е. Р., Паркайкина Г. А. Сформированность навыков саморегуляции деятельности в ранне-юношеском и юношеском возрастах // Международная научно-практическая конференция (1 февраля 2016 г. «Интеллектуальный и научный потенциал XXI века»): Ч.4. Уфа: Аэтерна, 2016, С. 136-138.
2. Ананьев Б. Г. Психофизиология студенческого возраста // Современные психологические проблемы высшей школы. 1974. 280 с.
3. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации // Л.С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы онтогенеза морального сознания и поведения. Международная науч. конференция / науч. ред. А.А. Лытко, И.В. Сильченко. Гомель: ГГУ им .Ф. Скорины, 2006. С. 128-131

4. Донцов Д.А., Донцова М.В. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста // Образовательные технологии. 2013. №2. С.34-42.
5. Киселева Т.С. Эмоциональный интеллект, как жизненный ресурс и его развитие у взрослых: дис. кандидат наук: 19.00.13 Психология развития, акмеология. М., 2014. 222 с.
6. Мещерякова И.Н. Развитие эмоционального интеллекта у студентов-психологов в процессе обучения в вузе: автореферат дисс. ... канд. психол. наук. Курск, 2011. 27 с.
7. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестн. Моск. Ун-та, сер. 14. Психология. 2010. №1
8. Юрьева О.В. Эмоциональный интеллект и особенности самоактуализации личности // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. 2019. № 1.
9. Сорокина Я.В. Эмоционально-волевая регуляция активности в учебной деятельности студентов вуза. Автореф. канд псих. наук, Екатеринбург, 2012.
10. Сухотина Е. В. Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции в подростковом и юношеском возрасте // Вестник Кемеровского государственного университета/ 2010. №3. С. 119-122.