

УДК 159.9.072.432

**ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ
УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА*****Уманская Елена Геннадьевна****Кандидат психологических наук, доцент,**Московский педагогический государственный университет, г. Москва, Россия,**e-mail: elena.umanskaya@mail.ru****Шерстнева Кристина Владимировна****Магистрант,**Московский педагогический государственный университет,**г. Москва, Россия,**e-mail: sherstyowa@gmail.com*

Основной целью исследования стало выявление особенностей саморегуляции подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта. В ходе эмпирического исследования была установлена взаимосвязь общего уровня саморегуляции и общего уровня эмоционального интеллекта. У подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта выше показатели уровня сформированности регуляторной гибкости, они чаще выбирают «Планирование» как стиль саморегуляции, нежели подростки с низким уровнем эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: саморегуляция, эмоциональный интеллект, подростковый возраст, стиль саморегуляции, регуляторно-личностные свойства личности.

**FEATURES OF SELF-REGULATION OF ADOLESCENTS WITH
DIFFERENT LEVELS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE*****Umanskaya Elena Gennadevna****Candidate of psychological sciences, Associate Professor,**Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia,**e-mail: elena @ umanskaya @ mail.ru****Sherstneva Kristina Vladimirovna****Undergraduate student,**Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia,**email: sherstyowa@gmail.com.*

The main goal of the study was to identify the features of self-regulation of adolescents with different levels of emotional intelligence. In the course of empirical research, the interrelation of the general level of self-regulation and the general level of emotional intelligence was established. In adolescents with a high level of emotional intelligence, indicators of the level of formation of regulatory flexibility are higher; they more often choose “Planning” as a style of self-regulation than adolescents with a low level of emotional intelligence.

Key words: self-regulation, emotional intelligence, adolescence, self-regulation style, personality regulatory characteristics.

Одним из наиболее противоречивых и многоплановых кризисов в онтогенезе является кризис подросткового возраста – он же является и одним из наиболее сложных периодов развития человека. Несмотря на относительную кратковременность, он во многом определяет всю последующую жизнь человека.

В процессе становления личности подростка и его взросления изменяются внешние и внутренние условия развития его развития. Эти условия относятся к разнообразным аспектам жизни подростка: от физиологических процессов, протекающих в организме, до общения с окружающей средой и развития познавательной сферы личности.

В современном мире социум предъявляет к человеку большое количество требований, среди которых особое внимание уделяется социальной успешности, неотъемлемой частью которой является уровень эмоционального интеллекта. Стоит отметить, что высокий уровень развития его компонентов является одним из основополагающих факторов для построения отношений в подростковом возрасте, в частности, с референтной группой, общение с которой является ведущей деятельностью этого возраста.

Проблема исследования саморегуляции в современной психологии является актуальной, так как данный феномен определяет изменение поведенческих реакций и внутренних состояний подростка [2]. На основе механизмов произвольности подросток представляет себя как уникальную личность в социуме. Становление саморегуляции личности предоставляет возможность подростку самостоятельно принимать решения, устанавливать общественно значимые ценности, выбирать пути самоутверждения, ставить перед собой цели и находить средства их достижения, а также помогает избежать снижения самооценки, проблем в межличностном взаимодействии.

Таким образом, эмоциональный интеллект и саморегуляция – ресурсы развития успешной адаптации подростка к условиям изменяющейся среды и эффективной коммуникации [7].

Стоит отметить, что подростковый возраст является достаточно изученной темой в контексте исследования психологических особенностей возраста, однако он остается мало изученным относительно феномена саморегуляции. Так как исследование эмоционального интеллекта личности является достаточно весьма перспективным и развивающимся направлением, то новизна нашей работы обусловлена сосредоточенностью на особенностях саморегуляции в контексте эмоционального интеллекта подростков.

Практическая значимость нашего исследования определена возможностью применения его эмпирических результатов в психологическом сопровождении личности подросткового возраста.

Так, гипотеза исследования: у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта стили саморегуляции различны.

Теоретико-методологической основой нашего исследования являются:

1. Идея Л.С. Выготского об единстве аффекта и интеллекта, которая прослеживается в положениях:

- 1) Единство аффекта и интеллекта проявляется во взаимосвязи этих феноменов на протяжении всего психического развития личности;
- 2) Каждому этапу в развитии мышления соответствует этап в развитии аффекта, и связь является непрерывно изменяющейся [1].

2. Идея осознанной саморегуляции О.А. Конопкина, в которой саморегуляция личности рассматривается как «системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей» [5, с. 22–34].

3. Идея Н. Холла, который рассматривает в своих работах эмоциональный интеллект как набор личностных характеристик, которые позволяют распознавать эмоции других, управлять своими эмоциями, оценивать эмоции в зависимости от ситуации и т.д [3, с. 5019–5024].

Диагностическим инструментарием нашего исследования являются тест «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла и опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой [6].

В качестве методов статистической обработки данных нами были использованы ранговый коэффициент корреляции Спирмена и U-критерий Манна-Уитни.

В исследовании приняло участие 64 человека в возрасте 11–17 лет, среди них 28 мальчиков и 36 девочек.

На этапе исследования интегративного уровня эмоционального интеллекта было установлено, что у большинства респондентов показатели развития общего уровня эмоционального интеллекта находятся на среднем уровне (56%), чуть меньше – на низком уровне (38%), и меньше всего в выборке представлены респонденты с высоким общим уровнем эмоционального интеллекта (6%).

Полученные результаты могут быть связаны с особенностями исследуемого нами возраста. В подростковом возрасте личность зачастую критична к себе и окружающим, не в силах рационально управлять собственными эмоциями и распознавать их, вследствие чего нередки конфликты с окружающими.

Дальнейший анализ проводился с помощью рангового коэффициента корреляции Спирмена, и были получены следующие результаты: при $\alpha=0.05$ на выборке из 64 человек $r_{эмп}=3,746$, а $r_{крит}=1.99$. Поскольку $3,746>1.99$, то коэффициент корреляции статистически значим и подтверждает наличие связи между признаками: изменение общего уровня саморегуляции свидетельствует об изменении общего уровня эмоционального интеллекта личности подростков.

В нашей работе, ввиду особенностей представленной выборки, было выделено два уровня эмоционального интеллекта у подростков посредством

анализа среднего значения показателей общего уровня эмоционального интеллекта. Средним значением явилась отметка в 35 баллов в нашей выборке респондентов, поэтому распределение результатов по уровням осуществлялось относительно него:

- 1) 35 баллов и ниже – низкий уровень эмоционального интеллекта;
- 2) выше 35 баллов – высокий уровень эмоционального интеллекта.

Нами исследовались особенности саморегуляции подростков двух групп, разделенных по уровням эмоционального интеллекта (с низким и высоким интеллектом).

Анализ результатов исследования, проведенного с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой, позволяет сделать вывод, что по регуляторно-личностному свойству «Гибкость» наблюдается самый высокий средний балл, а самый низкий по характеристике «Самостоятельность». Подобные результаты могут свидетельствовать о достаточно развитой способности респондентов перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении условий – как внутренних, так и внешних при достаточно низкой регуляторной автономности, которую представляет свойство «Самостоятельность».

Следующим этапом нашей работы стало исследование саморегуляции подростков. Так, у 71% респондентов наблюдается средний и низкий уровень саморегуляции. Подобные результаты подтверждают практическую значимость исследуемой нами темы, так как сниженный уровень саморегуляции говорит о несформированности у подростка потребности в осознанном планировании и программировании своей деятельности, они более зависимы от мнения окружающих людей и сложившейся ситуации. У таких людей снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения целей личностных особенностей, соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большей степени зависит от соответствия стилевых особенностей саморегуляции [4].

Этап исследования взаимосвязи между общим уровнем саморегуляции и интегративным уровнем эмоционального интеллекта подростков подтверждает наличие связи между указанными феноменами: чем выше уровень осознанной регуляции подростка, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности и выше уровень развития личностных характеристик, позволяющих распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации.

На основе анализа результатов исследования стиля саморегуляции «Планирование» можно утверждать, что существуют различия между группами подростков с разными уровнями эмоционального интеллекта при выборе стиля саморегуляции ($U_{эмп}=356$ при $\alpha=0.05$ и $U_{крит}=389$). Выявлено, что подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта чаще, нежели подростки с низким уровнем, выбирают в качестве стиля саморегуляции стиль планирования, который отражает сформированность у личности подросткового возраста осознанности планирования деятельности.

Кроме того, существуют различия между группами подростков с разными уровнями эмоционального интеллекта относительно уровня сформированности регуляторной гибкости, способности перестраивать систему саморегуляции в зависимости от изменения внутренних и внешних условий ($U_{эмп}=342$ при $\alpha=0.05$ и $U_{крит}=389$). Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов.

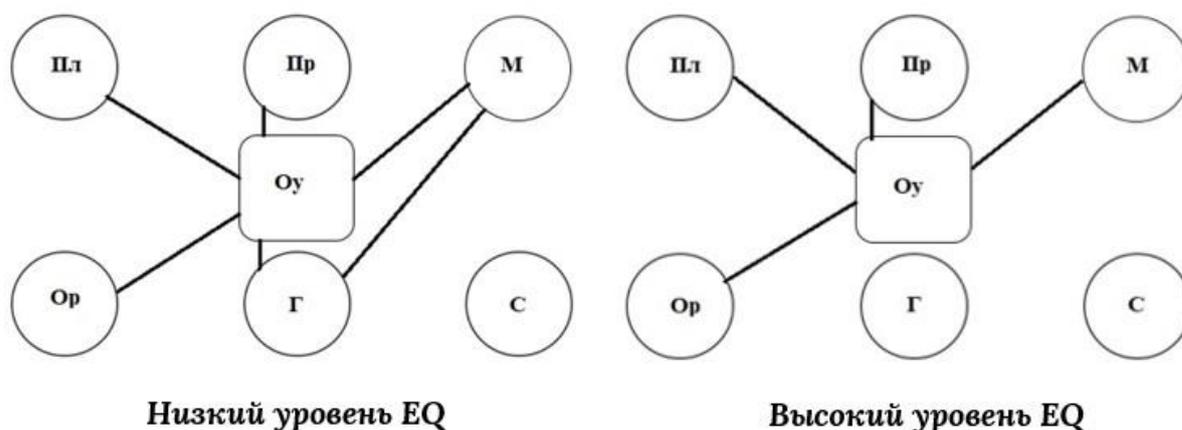


Рис. 1. Корреляционные плеяды стилей саморегуляции и регуляторно-личностных свойств опросника ССПМ в группах с разными уровнями эмоционального интеллекта.

Для выявления особенностей саморегуляции подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта в нашем исследовании был применен метод построения корреляционных плеяд на основе результатов опросника ССПМ В.И. Моросановой (Рис. 1).

Таким образом, нами были выявлены различия в саморегуляции подростков сравниваемых групп.

Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта чаще выбирают в качестве стиля саморегуляции стиль планирования, который отражает сформированность осознанного планирования деятельности. Их планы реалистичны и наделены определенной иерархией и устойчивостью, то есть не зависят в полной мере от ситуации. Они демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов: при возникновении непредвиденных обстоятельств они легко оценивают изменение значимых условий и на основе этого перестраивают программу своих действий. Гибкость регуляторики дает возможность адекватно и своевременно реагировать на динамику смены событий и успешно решать задачи в ситуации риска.

Во второй группе взаимовлияющими факторами становятся общий уровень саморегуляции и способность вносить в нее изменения. Можно сделать вывод, что развитие гибкости может стать важным аспектом развития уровня саморегуляции и эмоционального интеллекта и наоборот. Подростки этой группы реже выбирают стиль саморегуляции «Планирование», что может говорить о ситуативности построения ими целей, малореалистичности их планирования. Кроме того, связь между стилем «Моделирование» и свойством «Гибкость» может говорить о том, что с развитием индивидуальных представлений о внешних и внутренних значимых условиях повышается способность подростков к перестройке системы саморегуляции и ее общий уровень, а вместе с тем и уровень эмоционального интеллекта.

Таким образом, на основе всего вышесказанного можно сделать вывод, что гипотеза нашего исследования о том, что у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта стили саморегуляции различны, получила подтверждение. Полученные результаты могут быть использованы в контексте психологического сопровождения личности подросткового возраста.

Список литературы:

1. Выготский Л.С. Проблемы общей психологии. Т. 2. М. : Педагогика, 1982. 504 с.
2. Батоцыренов В.Б. Понятие «Саморегуляция»: терминология и основные подходы // Вестник ЗабГУ. 2011. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-samoregulyatsiya-terminologiya-i-osnovnye-podhody> (дата обращения: 25.07.2021).
3. Кутейников А.Н., Шандлоренко Д.Д. Эмоциональный интеллект как фактор адаптации к учебному процессу // Фундаментальные исследования. 2015. № 2 (22). С. 5019–5024.
4. Сафонова Т.О., Морозова И.С. Уровневые характеристики саморегуляции личности // Вестник КемГУ. 2010. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/urovnevye-harakteristiki-samoregulyatsii-lichnosti> (дата обращения: 25.07.2021).
5. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22–34.
6. Моросанова В.И., Фомина Т.Г. Взаимосвязь развития осознанной саморегуляции и общительности педагогов // Вестник РУДН. Серия : Психология и педагогика. 2010. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-razvitiya-osoznannoy-samoregulyatsii-i-obschitelnosti-pedagogov> (дата обращения: 25.07.2021).
7. Чупров В.И. Саморегуляция жизнедеятельности молодежи в культурном пространстве: концепция социокультурного механизма // Гуманитарий Юга России. 2018. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-zhiznedeyatelности-molodezhi-v-kulturnom-prostranstve-kontseptsiya-sotsiokulturnogo-mehanizma> (дата обращения: 25.07.2021).

References:

1. Vygotskij L.S. Problemy obshchej psihologii. T. 2. M. : Pedagogika, 1982. 504 p.
2. Batocyrenov V.B. Ponyatie «Samoregulyaciya»: terminologiya i osnovnye podhody // Vestnik ZabGU. 2011. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-samoregulyatsiya-terminologiya-i-osnovnye-podhody>

<https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-samoregulyatsiya-terminologiya-i-osnovnye-podhody> (data obrashcheniya: 25.07.2021).

3. Kutejnikov A.N., SHandlorenko D.D. Emocional'nyj intellekt kak faktor adaptacii k uchebnomu processu // Fundamental'nye issledovaniya. 2015. № 2 (22). P. 5019–5024.

4. Safonova T.O., Morozova I.S. Urovnevye harakteristiki samoregulyacii lichnosti // Vestnik KemGU. 2010. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/urovnevye-harakteristiki-samoregulyatsii-lichnosti> (data obrashcheniya: 25.07.2021).

5. Konopkin O.A. Osoznannaya samoregulyaciya kak kriterij sub'ektnosti // Voprosy psihologii. 2008. № 3. P. 22–34.

6. Morosanova V.I., Fomina T.G. Vzaimosvyaz' razvitiya osoznannoj samoregulyacii i obshchitel'nosti pedagogov // Vestnik RUDN. Seriya : Psihologiya i pedagogika. 2010. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-razvitiya-osoznannoy-samoregulyatsii-i-obshchitel'nosti-pedagogov> (data obrashcheniya: 25.07.2021).

7. CHuprov V.I. Samoregulyaciya zhiznedeyatel'nosti molodezhi v kul'turnom prostranstve: koncepciya sociokul'turnogo mekhanizma // Gumanitarij YUga Rossii. 2018. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-zhiznedeyatel'nosti-molodezhi-v-kulturnom-prostranstve-kontseptsiya-sotsiokulturnogo-mekhanizma> (data obrashcheniya: 25.07.2021).