

Д. Г. Нарук

Научный руководитель: **О. В. Маркевич**, старший преподаватель
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

В статье рассматриваются подходы отечественных психологов к проблеме эмоционального интеллекта и стиля саморегуляции. Представлены результаты эмпирического исследования эмоционального интеллекта и стиля саморегуляции юношей и девушек. Также приводятся данные, полученные до и после осуществления коррекционной работы по повышению уровня эмоционального интеллекта и развитию стиля саморегуляции юношей и девушек.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональный интеллект, саморегуляция, стиль саморегуляции, поведение, юношеский возраст

В настоящее время социум предъявляет большое количество требований к его членам, особенно к поколению молодых людей. Особое внимание уделяется эффективному взаимодействию юношей и девушек с окружающими, их социальной успешности. Поэтому возникает интерес к изучению способности человека к адаптации в обществе, что обусловлено управлением своим эмоциональным состоянием и поведением. Таким образом, эмоциональный интеллект и саморегуляция поведения являются важными аспектами жизнедеятельности личности, а также ресурсами развития успешной адаптации к условиям изменяющейся среды и эффективной коммуникации.

Среди отечественных ученых проблемой эмоционального интеллекта занимались Г. Г. Гарскова, Э. Л. Носенко, О. И. Власова, С. П. Деревянко, М. А. Манойлова, Г. В. Юсупова, А. П. Лобанов и Е. А. Лобанов и др. Так, например, Г. Г. Гарскова утверждает, что эмоциональный интеллект помогает нам понимать отношения личности, отражаемые в эмоциях, а также управлять ими на основе процессов интеллектуального анализа и синтеза [1, с. 25].

Изучением саморегуляции поведения занимались такие отечественные психологи, как О. А. Конопкин, В. И. Степанский, А. К. Осницкий, Ю. С. Жуйков, Н. О. Сипачев, В. И. Моросанова, Р. Р. Сагиев. В данной работе под саморегуляцией мы понимаем систему выдвижения и управления достижением целей поведения и деятельности [2, с. 115]. Эмоциональный интеллект и саморегуляция поведения в юношеском возрасте занимают центральное место во всех сферах жизнедеятельности. Юношеский возраст является активным периодом для развития эмоционального интеллекта и саморегуляции личности.

На основании полученной информации нами было проведено исследование эмоционального интеллекта и стиля саморегуляции юношей и девушек. Также была разработана и проведена коррекционная программа по повышению уровня эмоционального интеллекта и развитию стиля саморегуляции юношей и девушек. После проведения коррекционной работы был осуществлен анализ эффективности данной программы. Эмпирическое исследование проводилось на базе филиала «Гомельский государственный дорожно-строительный колледж имени Ленинского комсомола Белоруссии» УО «РИПО». В исследовании приняли участие 50 юношей и 50 девушек.

Полученные данные по двум методикам отражают преобладание средних показателей в уровне эмоционального интеллекта и саморегуляции поведения юношей и девушек. Однако, значимыми оказались также низкие показатели по методикам.

На рисунке 1 графически представлено соотношение общего уровня развития эмоционального интеллекта юношей и девушек от всей выборки испытуемых (n=100) в процентах. Исходя из рисунка 1, можно увидеть, что в общем уровне эмоционального интеллекта юношей и девушек преобладают средние показатели (50 %, 27 юношей и 23 девушки). Помимо этого, значительное количество испытуемых имеет низкий уровень эмоционального интеллекта, а именно 37% и, соответственно, 37 человек (18 юношей

и 19 девушек). Высокий уровень эмоционального интеллекта был отмечен лишь у 13 % из всей выборки испытуемых (5 юношей и 8 девушек).

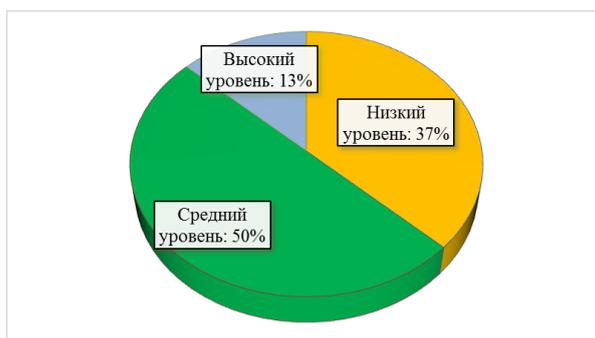


Рисунок 1 – Процентное соотношение общего уровня развития эмоционального интеллекта юношей и девушек

Далее на рисунке 2 представлено процентное соотношение общего уровня развития саморегуляции поведения юношей и девушек.

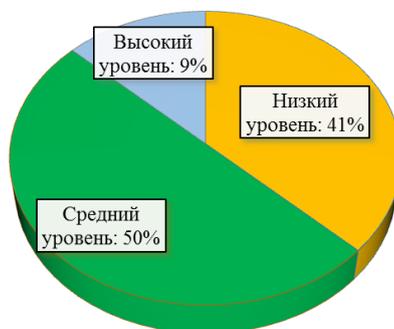


Рисунок 2 – процентное соотношение общего уровня развития саморегуляции поведения юношей и девушек

Рисунок 2 отражает, что у респондентов преобладает средний уровень общего уровня развития саморегуляции поведения (50%, 26 юношей и 24 девушки). Также нами было выявлено значительное количество испытуемых, имеющих низкие показатели в общем уровне развития саморегуляции поведения (41%, 20 юношей и 21 девушка). Высокий уровень общего уровня развития саморегуляции поведения был обнаружен у 9% опрошенных (4 юноши и 5 девушек). Эти данные стали основанием для разработки и проведения коррекционной программы по повышению уровня эмоционального интеллекта и развитию стиля саморегуляции юношей и девушек.

Для коррекции эмоционального интеллекта и стиля саморегуляции поведения юношей и девушек нами была составлена программа, которая рассчитана на 8 занятий. Длительность каждого занятия 60 минут, периодичность проведения – 2 раза в неделю. В коррекционной работе участвовали 14 человек (6 девушек и 8 юношей), имеющие низкие показатели в уровне эмоционального интеллекта и саморегуляции поведения. Было выбрано такое количество участников, так как оно является наиболее оптимальным для работы. Ведущей идеей коррекционной программы явилась повышение уровня эмоционального интеллекта и развитие стиля саморегуляции юношей и девушек.

Если по результатам первичной диагностики по опроснику эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д. В. Люсин) у выбранных нами респондентов наблюдалось преобладание низких показателей в общем уровне эмоционального интеллекта (100 % от выборки испытуемых), то по результатам повторной диагностики показатели в общем уровне эмоционального интеллекта

у испытуемых составили: низкий уровень – 0 %, средний уровень – 71,43 %, высокий уровень – 28,57 %. Анализ сопоставления данных, полученных на первичном и вторичном этапах исследования эмоционального интеллекта, показал, что после принятия участия в коррекционной работе общий уровень эмоционального интеллекта у юношей и девушек значительно повысился с низкого уровня до среднего и высокого.

Полученные результаты юношей и девушек по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова) до проведения коррекционной программы также отражают преобладание низких показателей в общем уровне саморегуляции поведения, которые составили 100 % от выборки испытуемых. После проведения коррекционной программы показатели юношей и девушек в процентном соотношении составили: низкий уровень саморегуляции поведения – 7,14 %, средний уровень – 64,29 %, высокий уровень – 28,57 %.

Сопоставительный анализ данных, полученных в результате первичной и вторичной диагностики стиля саморегуляции юношей и девушек, позволяет утверждать, что показатели по опроснику стали значительно выше.

Таким образом, обобщая вышесказанное, можно констатировать, что после проведения коррекционной программы у юношей и девушек наблюдается положительная тенденция к повышению уровня эмоционального интеллекта и саморегуляции поведения. Юноши и девушки стали лучше понимать свои эмоции и эмоции окружающих людей, а также произошло значимое развитие способности к управлению эмоциями.

Кроме этого, повысилась осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции поведения юношей и девушек. У испытуемых повысился уровень самостоятельности, гибкости в изменяющихся внутренних и внешних условиях. Также участники программы стали более осознанно подходить к планированию и программированию своей деятельности. Моделирование различных ситуаций для достижения каких-либо целей стало более реалистичным, оценка себя и результатов своей деятельности также стала более адекватной.

Список использованных источников

1 Гарскова, Г. Г. Введение понятия эмоционального интеллекта в психологическую культуру / Г. Г. Гарскова // Тез. науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения», Санкт-Петербург, 26-28 октября 1999 г. / Санкт-Петербургский государственный университет; редкол. : А. А. Крылов (отв. ред.) [и др.]. – СПб.: СПбГУ, 1999. – С. 25-26.

2 Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – М. : Институт психологии РАН, 2007. – 213 с.