

Д. Г. Нарук

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Статья посвящена проблеме эмоционального интеллекта и саморегуляции поведения юношей и девушек. Рассматривается проблема эмоционального интеллекта и саморегуляции поведения в работах отечественных психологов, изучается, какую роль играют эмоциональная сфера и саморегуляция поведения в юношеском возрасте. Также в статье представлены результаты эмпирического исследования, посвященного изучению эмоционального интеллекта и саморегуляции поведения юношей и девушек.

В современной психологической литературе все чаще поднимается вопрос об актуальном состоянии и перспективах изучения различных аспектов эмоционального интеллекта. Такие отечественные авторы, как Э. Л. Носенко, Н. В. Коврига, О. И. Власова, М. А. Манойлова, Г. В. Юсупова, А. С. Петровская, рассматривая данный феномен, делали акцент на том, что эмоциональный интеллект представляет собой совокупность эмоционально-когнитивных способностей к социально-психологической адаптации личности, где его структурные компоненты тесно взаимосвязаны между собой, что позволяет человеку строить эффективное межличностное взаимодействие.

Л. С. Выготский, рассматривая проблему единства аффектов и интеллекта, говорил о том, что существует динамическая смысловая система, которая интегрирует аффективные и интеллектуальные процессы. Автор также считает, что единство аффекта и интеллекта можно обнаружить в их взаимосвязи и взаимовлиянии на всех ступенях развития, а также в том, что эта связь является динамической, где каждой ступени развития мышления соответствует своя ступень в развитии аффекта [1, с. 203].

Человек наделен не только адаптационной способностью, но также возможностью к саморегуляции. Саморегуляция является заранее осознанным и системно организованным воздействием индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в необходимом направлении.

К. А. Абульханова-Славская, Г. С. Прыгин, В. И. Степанский, А. К. Осницкий, Ю. С. Жуйков, Н. О. Сипачев, Р. Р. Сагиев, рассматривая проблему саморегуляции поведения, акцентировали свое внимание на том, что данный феномен является интегративным понятием, включающим в себя эмоциональные, когнитивные, мотивационные и поведенческие компоненты.

Эмоциональная сфера является одной из важнейших для юношей и девушек, она так или иначе влияет на построение межличностных отношений между индивидами. Не менее важной является способность к саморегуляции своего поведения юношами и девушками. Так, мы можем утверждать, что эмоциональный интеллект и саморегуляция поведения являются залогом успешной коммуникации, социального взаимодействия юношей и девушек, а также важной является способность к рефлексии, пониманию себя, своих намерений и желаний. Всё вышперечисленное тесно связано с понятиями эмоционального интеллекта и саморегуляции поведения.

Опираясь на теоретические аспекты по данной проблеме, было проведено эмпирическое исследование, целью которого стало изучение психологических особенностей эмоционального интеллекта и саморегуляции поведения юношей и девушек.

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.

Для диагностики были использованы опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова), опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» (Д. В. Люсин).

На основе диагностики были получены следующие результаты.

По шкале «общий эмоциональный интеллект» и у юношей, и у девушек преобладают средние показатели. Значения по данной шкале составили 54 % (27 чел.) и 46 % (23 чел.) от выборки испытуемых.

По шкале «внутриличностный эмоциональный интеллект» показатели отражают преобладание среднего уровня у юношей 46 % (23 чел.) и девушек 46 % (23 чел.).

По шкале «межличностный эмоциональный интеллект» у юношей преобладают низкие и средние показатели, составляющие 44 % (22 чел.) и 46 % (23 чел.), соответственно. У девушек же по данной шкале выявлены средние и высокие показатели, которые составили 38 % (19 чел.) и 32 % (16 чел.) от выборки испытуемых.

Шкала «понимание эмоций» составляет низкие и средние показатели у выборки юношей 42 % (21 чел.) и 48 % (24 чел.) и девушек 42 % (21 чел.) и 46 % (23 чел.).

По шкале «управление эмоциями» преобладающими являются средние показатели и у девушек, и у юношей, что составило 48 % (24 чел.) и 48 % (24 чел.) в обоих выборках.

Исходя из полученных данных, можно утверждать, что и у юношей, и у девушек общий уровень эмоционального интеллекта развит средне. Процесс распознавания эмоций юношами и девушками является для них затруднительным. При этом межличностный эмоциональный интеллект преобладает у девушек, что говорит о более развитой, в сравнении с юношами, способности к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Также ниже представлены результаты, полученные по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова).

По шкале «планирование» средние показатели юношей и девушек составили 52 % (26 чел.) и 48 % (24 чел.).

Шкала «моделирование» отразила средние показатели, которые составили 52 % (26 чел.) у юношей и 46 % (23 чел.) у девушек. Однако, здесь можно утверждать, что у

юношей процесс моделирования, в сравнении с девушками, развит лучше. У юношей также наблюдается преобладание высоких показателей по данной шкале 20 % (10 чел.), а у девушек, в свою очередь, значимыми являются низкие показатели 44 % (22 чел.).

По шкале «программирование» средние показатели составляют 56 % (28 чел.) у юношей и 54 % (27 чел.) у девушек.

По шкале «оценка результатов» средний уровень развитости данного регуляторного свойства у юношей составляет 46 % (23 чел.) и 48 % (24 чел.) у девушек.

По шкале «гибкость» у юношей преобладают средние показатели, которые составили 48 % (24 чел.). У девушек также заметно преобладание средних показателей, которые составили 40 % (20 чел.) от выборки испытуемых.

Шкала «самостоятельность» отражает присутствие выраженного среднего уровня в обоих выборках, так процентное соотношение средних показателей по данной шкале у юношей составляет 56 % (28 чел.) и 58 % (29 чел.) у девушек.

Средние показатели по шкале «общий уровень саморегуляции» составили 52 % (26 чел.) у юношей и 56 % (28 чел.) у девушек.

Преобладание среднего уровня по шкале «планирование» дает основание полагать, что у юношей и девушек присутствует достаточно выраженная потребность в планировании своей деятельности, построение планов характеризуется реалистичностью и детализированностью, но они могут быть недостаточно устойчивыми.

Показатели юношей и девушек по шкале «моделирование» указывают на то, что испытуемые способны выделять значимые условия для достижения целей, однако во многих ситуациях могут прибегать к уходу в фантазии, что будет сопровождаться резкими перепадами отношения к последствиям своих действий и к развитию какой-либо ситуации.

Результаты по шкале «программирование» отражают у юношей и девушек развитость осознанного создания различных программ действий, которые будут реализованы в ближайшем будущем.

По шкале «оценивание результатов» средние показатели в выборке юношей и девушек отражают адекватный уровень оценки себя и итоговых результатов своей деятельности, а также поведения.

По шкале «гибкость» полученные результаты свидетельствуют о пластичности процессов саморегуляции. В различных обстоятельствах, которые требуют быстрых изменений в поведении, девушки легко могут перестраивать планы и программы своих действий и поведения. Юношам же, в сравнении с девушками, в большинстве случаев характерна недостаточная гибкость поведения при изменении внутренних и внешних условий.

Шкала «самостоятельность» отражает средний уровень развитости автономности поведения. Это говорит о способности юношей и девушек самостоятельно выстраивать планы своей деятельности, организовывать работу по достижению выдвинутых целей. Но в некоторых ситуациях юношам так же, как и девушкам, характерно прибегать к посторонней помощи.

Шкала «общий уровень саморегуляции» характеризуется преобладанием среднего уровня сформированности персональной системы саморегуляции поведения юношей и девушек.

Полученные данные дают основание для того, чтобы утверждать, что для девушек и юношей характерна достаточно сформированная система саморегуляции поведения. Однако может наблюдаться недостаточная сформированность отдельных звеньев саморегуляции поведения юношей и девушек, особенно если деятельность требует больших волевых усилий. Кроме этого, можно утверждать, что юношам в большей степени, чем девушкам, характерно выделять необходимые условия для достижения ближних и дальних перспектив. Гибкость поведения у девушек развита лучше, что свидетельствует о более высоком уровне пластичности процессов регуляции поведения.

Таким образом, можно утверждать, что юношеском возрасте значительно расширяется область факторов, которые способны вызывать интенсивные эмоциональные отклики, которые, так или иначе, влекут за собой определенное поведение. В целом, в юношеском возрасте эмоциональные реакции становятся более дифференцированными, также совершенствуются способы выражения своих эмоциональных состояний, повышается уровень самоконтроля. Также можно констатировать, что юношеский возраст является сензитивным периодом для развития саморегуляции поведения.

Литература

1 Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 2003. – 348 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ