

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

### **АВТОРЕФЕРАТ**

**на бакалаврскую работу**

по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль  
«Психология образования»  
студента 4 курса 441 группы факультета психолого-педагогического  
и специального образования

**КОСТИНА ИЛЬИ АЛЕКСАНДРОВИЧА**

Тема работы: «Саморегуляция и эмоциональный интеллект в связи с  
межличностными отношениями у подростков»

Научный руководитель \_\_\_\_\_

Н.М. Голубева

к.пс.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

Зав. кафедрой,

д.психол.наук, профессор \_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов  
2021

## Введение

**Актуальность темы исследования.** Феномен эмоционального интеллекта все чаще признается исследователями по всему миру. Не ставится под сомнение важность и необходимость развития компонентов эмоционального интеллекта как факторов, которые способствуют личному и профессиональному росту человека и имеют большое влияние на его межличностные отношения. Интеллектуальные тесты, известные с начала XX века, сейчас гораздо реже используются для отбора кандидатов на ту или иную работу или школьников в соответствующие специальные классы, хотя изначально они создавались для этой цели. Требовалась новая оценка индивидуального успеха. Затем последовала концепция эмоционального интеллекта, которая активно развивается в зарубежной и отечественной психологии. Традиционные психологические исследования противопоставляли интеллектуальную сторону человеческой жизни эмоциональной составляющей личности. Сейчас признано, что эмоции как особый вид знаний могут дать человеку возможность успешно адаптироваться к окружающим условиям, и эмоции стали соотносить с категорией интеллекта. Эмоции и интеллект могут сочетаться в своей практической направленности. Такая интеграция необходима для гармоничного развития человека. Успех человека, безусловно, связан со знаниями, умениями и навыками, эрудицией и умением мыслить в целом, то есть с общим уровнем интеллекта. Но общего высокого уровня интеллекта обычно недостаточно. Идея эмоционального интеллекта была следствием развития идей социального интеллекта. Основной причиной появления идеи эмоционального интеллекта как независимой способности или характеристики было общее несоответствие между уровнем интеллекта и успешностью человека в общении с социальной средой. Так же не стоит забывать о ещё об 1-ом важном компоненте, а именно саморегуляции. Она в самом широком смысле сочетает в себе способность человека эффективно общаться через понимание других эмоций и способность

адаптироваться к своему эмоциональному состоянию. Эта способность контролировать себя и профессионально общаться оказывается важной, когда речь идет о деятельности, предполагающей межличностные отношения с другими, что является центральным в жизни человека. Хотя общий уровень саморегуляции является фактором успеха в учебе, а высокий уровень развития эмоционального интеллекта позволяет достичь профессионального и общего успеха.

**Степень научной разработанности.** Интерес к данной проблеме саморегуляции и эмоционального интеллекта, а также межличностного отношения у подростков в последнее время проявляется у различных представителей отечественных и зарубежных психологических течений, что является свидетельством сложности и значимости данной проблемы. Это выражается в том, что развитие саморегуляции и эмоционального интеллекта - это неконтролируемый процесс, в результате которого подростки не всегда правильно формируют восприятие своего компонента «Я-концепция» и не полностью осознают свой индивидуальный потенциал для личностного роста. Мало внимания уделяется подросткам и развитию их личностных качеств. Эмоциональный интеллект и саморегуляция, в свою очередь, может стать одной из основ развития коммуникативных навыков человека, поскольку обеспечивает понимание другого человека в ситуации общения. Таким образом, практическая значимость саморегуляции, эмоционального интеллекта, межличностных отношений подростков и недостаточная теоретическая проработка определили актуальность выбранной темы,

**Цель** исследовательской работы: изучение связи саморегуляции и эмоционального интеллекта с межличностными отношениями подростков.

**Объект** исследовательской работы: саморегуляция, эмоциональный интеллект и межличностные отношения подростков.

**Предмет** исследовательской работы: выявление взаимосвязи саморегуляции и эмоционального интеллекта с межличностными отношениями у подростков.

**Гипотеза** данной исследовательской работы заключается в том, что существует связь саморегуляции и эмоционального интеллекта с межличностными отношениями у подростков.

**Гипотеза и цель** исследования проблемы позволяет сформировать исследовательские задачи:

1. провести анализ литературных источников по исследуемой проблеме, уточнить содержание понятий «саморегуляция», «эмоциональный интеллект», «межличностные отношения подростков»;
2. собрать данные, необходимые для эмпирического исследования;
3. в процессе эмпирического исследования выявить связь саморегуляции и эмоционального интеллекта с межличностными отношениями у подростков.

**Методы исследования:** для проверки выдвинутой гипотезы и решение исследовательских задач в работе используется комплекс методов, включающий:

1. методы подготовки исследования (теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме);
2. методы эмпирического исследования, а именно:
  - а. Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина;
  - б. Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В.И. Моросановой;
  - с. «Диагностика межличностных отношений» (Т. Лири).

**Практическая значимость** заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы как дополнение к теоретическим представлениям о феномене «саморегуляция», «эмоциональный интеллект», и «межличностные отношения подростков».

**Эмпирическую базу** составили 70 респондентов: 43 – мужского пола (70,2%) и 27 – женского (29,8%). Все испытуемые – обучающиеся в ОУ МОУ Лицей № 47 г. Саратова. Возраст участников исследования 13-15 лет.

**Структура работы:** введение; глава 1 – теоретическая, состоящая из трёх подразделов; глава 2 содержит описание эмпирического исследования и состоит из двух подразделов; заключение; список использованных источников.

## Основное содержание работы

Одним из самых сложных и важных вопросов, которые поднимались в ходе данного исследования – в чем связь саморегуляции и эмоционального интеллекта с межличностными отношениями подростков.

Мы предположили, что саморегуляция и эмоциональный интеллект имеют связь с межличностными отношениями у подростков. В теоретической части данной работы были рассмотрены понятия саморегуляции, эмоционального интеллекта и межличностных отношений.

Рассмотрим каждый из представленных компонентов более подробно. **Эмоциональный интеллект.** Уровень эмоционального интеллекта влияет на качество межличностных отношений. Таким образом, чрезмерная сдержанность приводит к тому, что человека воспринимают холодным, безразличным, высокомерным, вызывая удивление или отвращение у окружающих.

Понимание эмоций. Как отмечает И.А. Романова самопонимание в основном эмоциональное, чувственное, чуткое и нерациональное. Следовательно, глубина самопонимания проистекает в первую очередь из уровня развития эмоциональных способностей, которые, в свою очередь, обеспечивают осознание эмоций.

Осведомленность об эмоциях предполагает их регистрацию в сознании. Однако не каждый эмоциональный процесс фиксируется в сознании, и не всегда. Исходя из этого, когда мы говорим об осознании эмоций, следует различать два явления:

- проявление достаточно изолированного и организованного процесса, влияющего на ход деятельности и субъективное переживание (в этом случае человек знает, что он что-то переживает, и этот опыт отличается от предыдущих);
- само сознание, заключающееся в познании собственного состояния, выраженного в словесных (знаковых) категориях. Второй тип

осознания — это основа управления эмоциями, умение прогнозировать их развитие, знание факторов, определяющих их силу, продолжительность и последствия.

Понимание эмоций связано с их способностью выражать их. Владение языком эмоций предполагает владение этими общепринятыми формами культурного самовыражения, а также понимание индивидуальных проявлений эмоций у людей, с которыми человек живет и работает. Учтите, что понять эмоции труднее, чем их выразить. Эмоциональное понимание также связано с уровнем развития эмпатии. По мнению К. Роджерса, эмпатическое общение с другим человеком имеет несколько аспектов. Это означает войти в другой личный мир и оказаться в этом «доме». Это включает постоянную чувствительность к изменяющемуся опыту партнера по общению. Это напоминает временную жизнь другой жизни, деликатное пребывание в ней без осуждения. Это означает схватывать то, о чем другой почти не подозревает. Однако не предпринимается попыток раскрыть бессознательные чувства, поскольку они могут быть травмирующими. Также необходимо передать впечатления об ином внутреннем мире, когда вы «свежо и спокойно» смотрите на элементы, которые волнуют или пугают вашего собеседника. Сочувствовать — значит быть ответственным, активным, сильным и в то же время тонким и чутким.

В структуре эмоционального интеллекта мы можем предположить наличие эмоций, которые «мотивируют» познавательную деятельность, связанную с эмоциональной сферой, точнее путем распознавания, выражения и понимания эмоций.

Таким образом, эмоциональный интеллект — это набор эмоциональных и социальных способностей, таких как способность понимать свои эмоции и эмоции других людей, управлять эмоциональной сферой и самомотивацией. Все структурные компоненты эмоционального интеллекта взаимосвязаны и тесно связаны.

**Саморегуляция.** В настоящее время существует множество подходов и определений понятия «саморегуляция» в психологии. Чтобы понять это разнообразие, сначала обратимся к «Словарю русского языка» под ред. Н.О. Евгеньевой, где слову «регулировать» дано следующее толкование: 1) при соблюдении определенного порядка, правил, порядка; 2) повлиять на работу механизма и его частей, добиться желаемой передачи любого процесса. Следует отметить, что значение слова «саморегулирование» аналогично «внутреннему самоуправлению». В то же время эти два понятия не идентичны. Внутреннее самоуправление связано с постановкой целей самим субъектом деятельности и общения и предвидением отдаленных результатов деятельности и общения. Это предполагает контроль над собственным поведением субъекта в контексте целей некоторых его или ее внешних действий по отношению к другим субъектам деятельности или общения. Саморегуляция означает направление действия человеку, который его создает. Объектом регулирования человека в этом случае являются его собственные действия и поступки, присущие духовные явления (процессы, состояния, качества). Когда человек регулирует свою духовную сферу, мы занимаемся саморегулированием.

**Межличностные отношения.** «Межличностные отношения» - субъективно переживаемые взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах взаимовлияния людей в процессе совместной деятельности и общения. Система взглядов, ориентаций, ожиданий, стереотипов и других предрасположенностей, посредством которых люди воспринимают и оценивают друг друга. Эти диспозиции опосредованы содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности и служат основой для формирования социально-психологического климата в коллективе.

В подавляющем большинстве случаев межличностное взаимодействие людей, обозначенное как общение, почти всегда оказывается вплетенным в деятельность и выступает условием ее осуществления. Итак, без общения людей друг с другом не может быть коллективного труда, обучения искусству, игр,

функционирования средств массовой информации. В этом случае вид деятельности, которую обслуживает коммуникация, неизменно накладывает свой отпечаток на содержание, форму в течение всего процесса коммуникации между исполнителями этой деятельности.

Межличностные отношения— это не только необходимая составляющая деятельности, реализация которой предполагает взаимодействие людей, но в то же время предпосылка нормального функционирования сообщества людей.

Практическая часть заключается в описании хода проведения исследования и его результатов.

В эмпирическом исследовании по данному вопросу: в чем связь саморегуляции и эмоционального интеллекта с межличностными отношениями подростков, мы сделали следующие выводы:

1. исходя из анализа разных источников, можно с точностью сказать, что существует тесная связь между исследуемыми нами феноменами;
2. у подростков действительно обнаружена связь между данными компонентами;
3. так же были выявлены специфичные связи таких как: повышение способности к управлению эмоциями других людей и их пониманию (эмпатии) ведет к возрастанию авторитарного типа межличностного отношения. Способность к управлению своими эмоциями – к возрастанию авторитарного типа межличностного отношения. Это свидетельствует о том, что, имея высокий уровень развития эмоционального интеллекта (как межличностного, так и внутриличностного), испытуемые склонны к использованию его с целью достижения власти и реализации собственных интересов. Важно отметить, что такой компонент эмоционального интеллекта как межличностное понимание эмоций оказался значимо связан с авторитарным типом межличностного отношения; такой компонент как внутриличностное управление эмоциями оказался значимо связан также с авторитарным типом. Таким образом, можно сделать вывод о том, что эти два компонента эмоционального интеллекта (межличностное понимание эмоций и внутриличностное управление эмоциями) являются наиболее значимыми для определения преобладающего типа

межличностных отношений. Далее было выявлено что каждый отдельный компонент саморегуляции, тесно связан с определённым типом межличностных отношений. Например, «Гибкость», компонент саморегуляции который имеет большую значимость в межличностных отношениях. По данным корреляционного анализа «Г» связана с «Авторитарным» ( $r=0,29$ ,  $p<0,05$ ), «Альтруистическим» ( $r=0,24$ ,  $p<0,05$ ), «Подчиняемым» ( $r=0,31$ ,  $p<0,01$ ), «Агрессивным» ( $r=0,38$ ,  $p<0,01$ ), «Дружелюбным» ( $r=0,38$ ,  $p<0,01$ ) типом межличностных отношений и это свидетельствует нам о том, что они имеют способность к регуляторной гибкости и это неотъемлемая характеристика, которая присуща перечисленным типам МО. Помимо этого, подростки, которые склонны к «Авторитарному», «Альтруистическому», «Подчиняемому», «Дружелюбному» типу межличностных отношений имеют умеренный либо высокий уровень саморегуляции, что свидетельствует нам о ведущих типах межличностных отношений у подростков по данному компоненту.

Одним из самых сложных и важных вопросов, которые поднимались в ходе исследования – в чем связь саморегуляции и эмоционального интеллекта с межличностными отношениями подростков и нам удалось ответить на это вопрос.

В нашем исследовании мы предположили, что саморегуляция и эмоциональный интеллект имеют связь с межличностными отношениями у подростков. В теоретической части данной работы были рассмотрены понятия саморегуляции, эмоционального интеллекта и межличностных отношений.

Практическая часть заключалась в описании хода проведения исследования и его результатов.

В результате теоретического и эмпирического исследования по данному вопросу: в чем связь саморегуляции и эмоционального интеллекта непосредственно с межличностными отношениями подростков, можно сделать следующие выводы:

1. исходя из анализа разных источников, можно с точностью сказать, что существует тесная связь между исследуемыми нами феноменами;
2. у подростков действительно обнаружена связь между данными компонентами;
3. так же были выявлены специфичные связи таких как: повышение способности к управлению эмоциями других людей и их пониманию (эмпатии) ведет к возрастанию авторитарного типа межличностного отношения. Способность к управлению своими эмоциями – к возрастанию авторитарного типа межличностного отношения. Это свидетельствует о том, что, имея высокий уровень развития эмоционального интеллекта (как межличностного, так и внутриличностного), испытуемые склонны к использованию его с целью достижения власти и реализации собственных интересов. Важно отметить, что такой компонент эмоционального интеллекта как межличностное понимание эмоций оказался значимо связан с авторитарным типом межличностного отношения; такой компонент как внутриличностное управление эмоциями оказался значимо связан также с авторитарным типом. Таким образом, можно сделать вывод о том, что эти два компонента эмоционального интеллекта

(межличностное понимание эмоций и внутриличностное управление эмоциями) являются наиболее значимыми для определения преобладающего типа межличностных отношений. Далее было выявлено что каждый отдельный компонент саморегуляции, тесно связан с определённым типом межличностных отношений. Например, «Гибкость», компонент саморегуляции который имеет большую значимость в межличностных отношениях. По данным корреляционного анализа «Г» связана с «Авторитарным» ( $r=0,29$ ,  $p<0,05$ ), «Альтруистическим» ( $r=0,24$ ,  $p<0,05$ ), «Подчиняемым» ( $r=0,31$ ,  $p<0,01$ ), «Агрессивным» ( $r=0,38$ ,  $p<0,01$ ), «Дружелюбным» ( $r=0,38$ ,  $p<0,01$ ) типом межличностных отношений и это свидетельствует нам о том, что они имеют способность к регуляторной гибкости и это неотъемлемая характеристика, которая присуща перечисленным типам МО. Помимо этого, подростки, которые склонны к «Авторитарному», «Альтруистическому», «Подчиняемому», «Дружелюбному» типу межличностных отношений имеют умеренный либо высокий уровень саморегуляции, что свидетельствует нам о ведущих типах межличностных отношений у подростков по данному компоненту.

Данное исследование расширяет представление об эмоциональном интеллекте и саморегуляции, а именно о связи их компонентов с типами межличностного отношения и ее специфике.

Таким образом, цель нашего исследования была достигнута, а задачи выполнены, мы проанализировали взаимосвязь саморегуляции и эмоционального интеллекта непосредственно с межличностными отношениями подростков. По результатам исследования гипотеза подтвердилась.