

УДК 159.9

Макеева Екатерина Сергеевна

кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры социальной работы
и реабилитологии

Белорусский государственный университет
г. Минск, Беларусь

Ekaterina Makeeva

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Social Work and Rehabilitation

Belarusian State University
Minsk, Belarus
e-mail: kmakeeva-1977-2@mail.ru

Рифицкая Ирина Ивановна

кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры социально-гуманитарных
и историко-правовых дисциплин

Академия управления при Президенте
Республики Беларусь
г. Минск, Беларусь

Irina Rifitskaya

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Social and Humanitarian Disciplines

Academy of Public Administration under
the President of the Republic of Belarus
Minsk, Belarus
e-mail: irina.rifitskaya@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМООТНОШЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ

THE RELATIONSHIP BETWEEN INDICATORS OF SELF-ATTITUDE AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS

Статья посвящена проблеме взаимосвязи показателей самооотношения студентов-филологов и их эмоционального интеллекта. Рассмотрены особенности определений понятий «эмоциональный интеллект», «самоотношение». Представлены результаты проведенного исследования, в ходе которого получены следующие данные: в выборке студентов-филологов чаще встречаются испытуемые с доминированием таких показателей самооотношения, как «Зеркальное Я», «Самоценность» и «Самопринятие»; для большинства будущих филологов характерен средний уровень развития эмоционального интеллекта; среди испытуемых распространены студенты с выраженностью шкал «Эмоциональная осведомленность» и «Распознавание эмоций других людей».

Ключевые слова: самооотношение; эмоциональный интеллект; самопринятие; эмоциональная осведомленность; студенты.

The article is devoted to the problem of the relationship between the indicators of self-attitude of philology students and their emotional intelligence. The article discusses the

definitions of emotional intelligence and self-esteem. The results of the study are presented, during which the following data were obtained: in the sample of philology students, subjects with the dominance of such self-attitude indicators as “Mirror Self”, “Self-esteem” and “Self-acceptance” are more common; most future philologists are characterized by an average level of emotional intelligence; among the subjects, students with the expression of the scales “Emotional awareness” and “Recognition of emotions of other people” are common.

Key words: *self-attitude; emotional intelligence; self-acceptance; emotional awareness; students.*

В настоящее время наблюдается интенсивное исследование феномена эмоционального интеллекта, рассматриваемого как совокупность когнитивных способностей, обеспечивающих обработку эмоционально значимой информации. История феномена берет свое начало в конце XX века. В 90-е годы американские психологи Джон Д. Майер и Питер Саловей выделили новый вид интеллекта – эмоциональный, отвечающий за реакцию человека на объективную реальность, управление эмоциональной сферой, восприятие информации. Д. Гоулман под эмоциональным интеллектом (ЭИ) понимал «способность осознавать собственные эмоции и эмоции другого человека для мотивации себя и других; управление собственными эмоциями при взаимодействии с другими, самомотивация, контроль над эмоциональными вспышками, устойчивость к разочарованиям и т. д.» [1, с. 76].

В рамках психологической науки сформировано несколько ведущих теоретических подходов к его изучению. Общим содержательным компонентом, объединяющим данные теории, выступает система способностей, включающая умение осознавать и регулировать собственные эмоциональные состояния, а также понимать и эффективно управлять эмоциями окружающих.

В структуру ЭИ входят три составляющие: способности к идентификации и выражению эмоций, способности к регуляции эмоций и способности к использованию эмоциональной информации в мышлении и деятельности. Впоследствии структура была дополнена четвертым компонентом – способностями к осмыслению эмоций [2, с. 59].

В 2004 г. Д. В. Люсин отмечал, что эмоциональный интеллект не следует рассматривать как универсальное представление о себе и оценку других людей. Он понимается прежде всего как способность сосредоточивать внимание на познании и использовании эмоциональных состояний – собственных и окружающих – для решения проблем и управления поведением [3]. В 2009 г. И. Н. Андреева определила эмоциональный интеллект как отдельную группу базовых способностей, включенных в понимание собственной эмоциональной сферы и эмоциональной сферы окружающих [4]. С точки зрения исследователя данный феномен иногда понимается как некий дефектный компонент мыслительного процесса, который снижает объективность познания.

Индивиды с высоким уровнем развития ЭИ имеют выраженные способности к пониманию эмоций (как собственных, так и окружающих), к управлению эмоциональной сферой, в связи с чем обладают более высокой адаптивностью и эффективностью общения.

Существует мнение, что уровень эмоционального интеллекта позволяет лучше предсказывать академический и социальный успех, чем уровень академического интеллекта и индивидуальные особенности.

Зарубежные исследователи эмоционального интеллекта выявили некоторые возрастные особенности его развития: по мере приобретения жизненного опыта он повышается, возрастая в период юности и зрелости. Поэтому несомненную важность и актуальность развитие ЭИ приобретает именно в студенческом возрасте (18–25 лет), который является начальным звеном в цепи зрелых возрастных периодов и считается периодом перехода от юности к взрослости.

В процессе формирования личности самоотношение играет важнейшую роль. Самоотношение можно определить как совокупность взглядов человека на себя, свои возможности и свое место в окружающем мире. Оно формируется под влиянием как внутренних, так и внешних факторов, включая личный опыт, социальные сравнения и культурные установки [5].

Поэтому целью нашего исследования и стало выявление взаимосвязи между показателями самоотношения и эмоциональным интеллектом у студентов.

В качестве гипотезы выступило предположение о том, что существует связь между компонентами самоотношения, уровнем развития эмоционального интеллекта и его показателями у студентов.

В исследовании приняли участие студенты 1 курса специальности «Романо-германская филология» (английский язык, немецкий язык, французский язык и итальянский язык) филологического факультета Белорусского государственного университета. Общий объем выборки составил 50 человек, из них 34 девушки (68 %) и 16 юношей (32 %), возраст респондентов – 18–19 лет.

Для определения компонентов самоотношения у будущих филологов использовалась «Методика исследования самоотношения» С. Р. Пантилеева [5]; уровень эмоционального интеллекта и его особенности определялись посредством «Опросника эмоционального интеллекта» Холла в адаптации А. Г. Шмелева и В. В. Одинцовой [6]. Для оценки статистической значимости результатов проведенного исследования нами использовались:

1) критерий Шапиро–Уилка, позволивший определить «нормальность» математического распределения полученных данных в анализируемой выборке;

2) Хи-квадрат критерий Пирсона, посредством которого определялось соответствие эмпирического распределения компонентов самоотношения, уровня и особенностей эмоционального интеллекта предполагаемому теоретическому распределению в выборке будущих филологов;

3) корреляционный анализ Спирмена, который дал нам возможность выявить силу и направление связи между показателями самоотношения, уровнем эмоционального интеллекта и его особенностями.

Анализ результатов исследования компонентов самоотношения будущих филологов указывает на доминирование в выборке студентов с высокими показателями по шкалам «Зеркальное Я» (56 % – 28 чел.), «Самоценность» (50 % – 25 чел.) и «Самопринятие» (42 % – 21 чел.). Это означает, что для большинства испытуемых характерны: общительность, эмоциональная открытость при взаимодействии с окружающими, легкость в установлении деловых и личных контактов, осознание значимости собственных психологических качеств, поступков и действий для референтной группы сверстников, приверженность групповым нормам и правилам, восприятие себя как индивидуальности, способность противостоять средовым воздействиям, уверенность в себе, положительная оценка и принятие себя, несмотря на имеющиеся недостатки (рис. 1).



Рис. 1. Процентное распределение показателей самоотношения студентов-филологов, %

Значительно меньше студентов имеют средние баллы по шкалам «Саморуководство» (36 % – 18 чел.), «Внутренняя конфликтность» (28 % – 14 чел.) и «Открытость» (26 % – 13 чел.), что свидетельствует о присутствии у них

таких индивидуальных особенностей, как социабельность, самоконтроль поведения, положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений в хорошо знакомых психике ситуациях. В новых для себя условиях регуляционные возможности Я ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям, а неожиданные трудности и возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Среди будущих филологов незначительная часть имеет низкие значения по шкалам «Самопривязанность» (18 % – 9 чел.), «Самоуверенность» (16 % – 8 чел.) и «Самообвинение» (10 % – 5 чел.). Это говорит о том, что студенты, входящие в данную группу, обладают открытостью новому опыту познания себя, находятся в поиске соответствия реального и идеального Я, но при этом они порой сомневаются в своих способностях преодолевать трудности на пути достижения целей, а защита собственного Я осуществляется путем обвинения и перенесения ответственности на окружающих.

Для выявления статистически значимых различий по компонентам самоотношения, данные были проанализированы посредством Хи-квадрат критерия Пирсона, что позволило установить достоверные различия по шкалам «Зеркальное Я», «Самоценность» и «Самопринятие» ($\chi^2 = 11,35$) на однопроцентном уровне значимости.

Дальнейший ход исследования предполагал определение показателей эмоционального интеллекта студентов-филологов. Для решения данной задачи мы использовали «Опросник эмоционального интеллекта Холла» [6]. В выборке испытуемых доминируют студенты с высокими баллами по шкалам «Эмоциональная осведомленность» (54 % – 27 чел.) и «Распознавание эмоций других людей» (46 % – 23 чел.). Это указывает на наличие у большинства будущих филологов способности понимать собственные эмоции и определять причины их возникновения, а также умения сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека и готовности оказать ему поддержку (рис. 2).

Гораздо реже в данной выборке встречаются испытуемые с выраженностью таких компонентов эмоционального интеллекта, как «Самомотивация» (34 % – 17 чел.) и «Управление эмоциями» (24 % – 12 чел.), а высокий показатель по шкале «Управление эмоциями других людей» вообще отсутствует у студентов-филологов (0 %). Это означает, что незначительная часть будущих филологов являются эмоционально отходчивыми и гибкими, обладают умением мотивировать себя с использованием собственных эмоций для достижения поставленных целей, однако не могут повлиять на эмоции окружающих.



Рис. 2. Процентное распределение компонентов эмоционального интеллекта студентов-филологов, %

Анализ процентного распределения участников выборки с использованием χ^2 – критерия Пирсона установил наличие достоверных различий по шкалам «Эмоциональная осведомленность» на однопроцентном и «Самотивация» на пятипроцентном уровнях статистической значимости.

В выборке будущих филологов значительно чаще встречаются испытуемые со средним уровнем развития эмоционального интеллекта (62% – 31 чел.). Низкий уровень способности к пониманию своих и чужих эмоций, а также к управлению ими наблюдается у 14 человек (28%). Студенты с высоким уровнем умения к пониманию мотивации, желаний и переживаний других людей практически отсутствуют в данной выборке (10% – 5 чел.) (рис. 3).



Рис. 3. Процентное распределение уровней эмоционального интеллекта студентов-филологов, в %

Статистически значимые различия по степени выраженности прокрастинации между группами «низкий», «средний», «высокий» были обнаружены посредством Хи-квадрат критерия Пирсона на пятипроцентном уровне ($\chi^2 = 3,84$).

Применение коэффициента Шапиро–Уилка позволило обнаружить математическое распределение, отличающееся от нормального по большинству шкал вышеназванных методик. Следовательно, для подтверждения гипотезы нашего исследования можно использовать корреляционный анализ Спирмена. Он позволил установить наличие прямой положительной связи между:

«Открытостью» ($r = 0,52$, при $p \leq 0,01$), «Зеркальным Я» ($r = 0,47$, при $p \leq 0,01$) и «Средним уровнем эмоционального интеллекта», что указывает на способность студентов вызвать у других людей уважение, симпатию, благодаря критичному отношению к себе и ориентации на собственное видение в происходящих с ними ситуациях;

«Самоценностью» ($r = 0,43$, при $p \leq 0,05$), «Самопринятием» ($r = 0,28$, при $p \leq 0,05$) и «Эмоциональной осведомленностью», что говорит о склонности будущих филологов рационально воспринимать критику в свой адрес, понимать и принимать собственное Я во всей полноте его проявлений;

«Зеркальным Я» и «Самомотивацией» ($r = 0,31$, при $p \leq 0,01$), что свидетельствует о предрасположенности испытуемых к легкому установлению контактов с окружающими и выстраиванию с ними эффективного взаимодействия, что помогает им достигать поставленные цели.

Помимо этого, в анализируемой выборке нами была установлена и обратная зависимость между «Самопринятием» и «Низким уровнем эмоционального интеллекта» ($r = -0,38$, при $p \leq 0,05$), что означает наличие у части испытуемых сомнений в уникальности своей личности, недооценки своего духовного Я, неуверенности в себе, которые ослабляют их сопротивление средовым влияниям, делают их обидчивыми, склонными не доверять своей индивидуальности.

В ходе проведенного нами исследования были получены следующие результаты:

1) в выборке студентов-филологов чаще встречаются испытуемые с доминированием таких компонентов самоотношения, как «Зеркальное Я», «Самоценность» и «Самопринятие»;

2) среди испытуемых распространены студенты с такими показателями эмоционального интеллекта, как «Распознавание эмоций других людей» и «Эмоциональная осведомленность»;

3) для большинства будущих филологов характерен средний уровень развития способности к пониманию собственных эмоций и переживаний других людей;

4) при определении существования статистической корреляционной связи между компонентами самоотношения и показателями эмоционального интеллекта студентов-филологов в данной выборке было установлено, что существует прямая зависимость между «Открытостью», «Зеркальным Я» и «Средним уровнем эмоционального интеллекта», «Самоценностью», «Самопринятием» и «Эмоциональной осведомленностью», «Зеркальным Я» и «Самомотивацией», а также обратная зависимость между «Самопринятием» и «Низким уровнем эмоционального интеллекта».

Исходя из этого, позитивное самоотношение поддерживает развитие эмоционального интеллекта. Студенты с адекватной самооценкой и положительным отношением к себе легче осваивают навыки саморегуляции, эмпатии, коммуникативные умения, поскольку не испытывают страха перед неудачей и более открыты для новых опытов [7].

В то же время эмоциональный интеллект напрямую оказывает влияние на формирование положительного самоотношения, поскольку понимание собственных эмоций, умение ими управлять и выстраивать эффективное взаимодействие с другими людьми способствуют развитию уверенности в себе, осознанию своих сильных сторон, самопринятию и самооценности [8].

В целом, позитивное самоотношение и развитый эмоциональный интеллект тесно связаны с академической успеваемостью студентов. В частности, умение управлять своими эмоциями, строить здоровые взаимоотношения и поддерживать мотивацию помогают студентам лучше учиться и эффективнее достигать поставленные цели [9].

Таким образом, результаты данного исследования могут быть использованы при составлении рекомендаций для психологов, педагогов и студентов по повышению уровня способности к распознаванию и управлению своими эмоциями и эмоциями окружающих, а также для разработки тренинговых и коррекционно-развивающих программ работы с обучающимися в целях повышения уровня их осознанности, эмоциональной гибкости и академической успеваемости.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гоулман, Д.* Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман – М. : АСТ, 2009. – 478 с.
2. *Никитина, О. А.* Эмоциональный интеллект: понятие, структура, генезис / О. А. Никитина, А. Р. Никитина // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2024. – № 3. – С. 58–63. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-ponyatie-struktura-genezis/viewer> (дата обращения: 04.07.2025).

3. *Люсин, Д. В.* Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследование / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Институт психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
4. *Андреева, И. Н.* Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 388 с.
5. *Пантйлеев, С. Р.* Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантйлеев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 100 с.
6. Настольная книга практического психолога / сост.: С. Т. Посохова, С. Л. Соловьева. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2008. – С. 141–157.
7. *Селезнева, Е. В.* Самоотношение как акмеологический феномен / Е. В. Селезнева // Мир психологии. – 2008. – № 3 (35). – С. 54–56.
8. *Двойнин, А. М.* Эмоциональный интеллект и рефлексивность студентов-психологов / А. М. Двойнин, Г. И. Данилова // Вестник ПСТГУ. – 2012. – Вып. 1 (24). – С. 121–134.
9. *Фурсова, Д. В.* Эмоциональный интеллект как условие учебной успешности студента-психолога / Д. В. Фурсова // Мир науки, культуры и образования. – 2013. – № 5 (42). – С. 87–89.

Поступила в редакцию 14.09.2025