

Секция «Психология»

**Взаимосвязь эмоционального интеллекта и прокрастинации в группах с различной выраженностью прокрастинации**

*Горбунова Анна Александровна*

*Студент*

*Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, Факультет психологии, Омск, Россия  
E-mail: Beionsy@yandex.ru*

В работе рассматривается взаимосвязь прокрастинации и эмоционального интеллекта. Данные категории выбраны нами, поскольку непосредственно связаны с жизнедеятельностью большинства людей: отсутствие или, напротив, выраженность данных конструктов оказывает влияние как на отношения, которые формирует человек, так и на результаты, которых он достигает, в итоге, определяя ощущение продуктивности либо непродуктивности собственной жизни.

При проведении исследования эмоциональный интеллект определялся как способность к выявлению эмоций и управлению ими по отношению к себе и к окружающим людям, то есть речь идет о способности к определенному типу саморегуляции, в основе которой находится понимание переживаемых состояний и умение выбрать оптимальный способ поведения в конкретный момент [5]. Прокрастинация понималась как нарушение, проявляющееся на когнитивном, эмоциональном, особенно ярко на поведенческом уровне, то есть в рамках работы прокрастинация рассматривалась как специфическое нарушение способности к регуляции, дезорганизирующее нормальную жизнедеятельность человека [2,4].

Цель нашего исследования: изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта и прокрастинации в группах с разной выраженностью прокрастинации. Задачи исследования: во-первых, изучить выраженность прокрастинации и выделить группы для дальнейшего исследования; во-вторых, выявить особенности структуры и значимые различия в структуре эмоционального интеллекта в группах с разной выраженностью прокрастинации; в-третьих, изучить взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и прокрастинацией в выделенных группах.

Для реализации поставленных целей и задач был подобран диагностический инструментарий, включающий методики: «Оценка эмоционального интеллекта» Н.Холла [1], «Шкала прокрастинации» (Procrastination Scale, Стил П.) [2], «Шкала общей прокрастинации» (General Procrastination Scale, Лэй К.) [2].

Выборку составили студенты высших учебных заведений г. Омска. На основании нормирования результатов методики «Шкала прокрастинации» (Procrastination Scale, Стил П.), направленной на выявление прокрастинации в учебной деятельности, выделим две группы: с выраженной тенденцией к прокрастинации и с невыраженной тенденцией к прокрастинации, по критерию: среднее арифметическое  $+1/2$  стандартного отклонения = 104,5 [3]. Испытуемые, получившие более 105 баллов, были распределены в группу – склонных к прокрастинации. Испытуемые, получившие менее 105 баллов – в группу с невыраженной прокрастинацией.

Выявлены значимые различия в структуре эмоционального интеллекта между группами, с выраженной и с невыраженной прокрастинацией, по показателям «непроизволь-

ное управление эмоциями» ( $U=567$  при  $p<0,01$ ), «произвольное управление эмоциями, или саморегуляция» ( $U=537$  при  $p<0,01$ ).

На основании полученных данных мы можем характеризовать тех, кто включен в группу, с выраженной тенденцией к прокрастинации, как обладающих большей эмоциональной ригидностью, так и невысокой способностью к саморегуляции, по сравнению с группой, с невыраженной прокрастинацией. На основании полученных результатов возможно выдвинуть гипотезу о коррекционных мероприятиях для группы с выраженной прокрастинацией через формирование навыков управления собственными эмоциональными состояниями.

С помощью  $\gamma$ -критерия Пирсона в группе, с невыраженной тенденцией к прокрастинации, была выявлена обратная взаимосвязь между показателями прокрастинации и показателем «произвольное управление эмоциями» ( $r=-0,378$ ), то есть у тех, для кого выполнение заданий в назначенный срок является скорее правилом, чем исключением, при повышении способности к саморегуляции будет уменьшаться тенденция к откладыванию дел. Поскольку с уменьшением способности к управлению своими эмоциями увеличиваются показатели прокрастинации, мы можем выдвинуть предположение о высоком значении показателя «произвольное управление эмоциями» в формировании тенденции к прокрастинации.

Основная гипотеза исследования состояла в том, что существуют значимые различия между группами с выраженной и с невыраженной прокрастинацией, в структуре эмоционального интеллекта, а также специфическая связь параметров эмоционального интеллекта и прокрастинации. В целом проведенное исследование выявило значимые различия между группами с разным уровнем прокрастинации по показателям, связанным с регуляцией эмоциональных состояний. На основании полученных результатов возможно предположить, что работа по повышению эмоциональной компетентности может способствовать преодолению прокрастинации.

## Литература

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»)
2. Карловская Н.Н. Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью // Психология в вузе 2008, №6
3. Наследов А. Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. — СПб.: Питер, 2005. —416 с.: ил.
4. Ferrari, J. R., Johnson, J. L., McCown, W. G. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press, 1995.
5. Mayer, Salovey P. What is emotional intelligence? // P. Salovey, D. Sluyter (Eds.) Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators, 3 –31. NY: Basic Books, 1997.