

ПЕДАГОГИКА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Научная статья
УДК 378.4

<https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-2-235-246>



Формирование социального интеллекта студентов на основе развития эмоциональной гибкости и эмпатии

Евгений Алексеевич УВАРОВ , Анна Владимировна ГОРБУНОВА 

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»

392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

*Адрес для переписки: uvarovea@yandex.ru

Актуальность. В рамках современной реформы образования особое звучание приобретает подготовка специалиста образования, обладающего набором личностных качеств, сформированных на основе социального интеллекта. Однако вопрос научно-методического обеспечения развития данной личностной особенности в рамках современного пространства вуза неоднозначен и далек от своего научного разрешения и практического внедрения в практику. Цель исследования – изучение условий формирования социального интеллекта, обнаружение механизмов его взаимосвязи с эмпатией студентов педагогических направлений подготовки.

Методы исследования. Применялись: контент-анализ научной литературы по теме исследования, обобщение, систематизация, структуризация информации, методы психодиагностики, методы математической статистики (корреляционный анализ).

Результаты исследования. Выявлена взаимосвязь между социальным интеллектом, эмоциональной гибкостью и способностью к пониманию и управлению эмоциями респондентов. Кроме того, одной из исследовательских задач являлось установление связи социального интеллекта с уровнем развития эмпатии. Следует отметить, что большинство респондентов имеет средние и низкие показатели эмоционального интеллекта, что свидетельствует о недостаточной сформированности личностных качеств, влияющих на самомотивирование к какой-либо деятельности. Более того, это обстоятельство влияет на умение распознавать эмоции других людей. По некоторым шкалам, например, «Управление собственными эмоциями», выявлены низкие результаты, так неумение и неправильное выражение собственных эмоций значительно затрудняет коммуникационные процессы среди студенческой молодежи. Высокие показатели шкалы «Моральная нормативность» свидетельствуют о компетентном самооценивании социальных ролей, высоком ориентировании на соблюдение норм поведения в университете и в обществе в целом. Обнаружена корреляционная связь между эмпатией и эмоциональным интеллектом, адаптационным потенциалом и проникающими способностями в эмпатии, что может быть использовано в процессе подготовки специалиста в области образования.

Выводы. Практическое применение полученных результатов возможно для разработки психолого-педагогических условий и технологий развития социального интеллекта студентов в области образовательной деятельности.

Ключевые слова: социальный интеллект, эмоциональный интеллект, эмоциональная гибкость, личностный адаптационный потенциал, студенческая молодежь, студенты, эмпатия

Для цитирования: Уваров Е.А., Горбунова А.В. Формирование социального интеллекта студентов на основе развития эмоциональной гибкости и эмпатии // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. Т. 28. № 2. С. 235-246. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-2-235-246>

PEDAGOGY OF HIGHER EDUCATION

Original article

<https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-2-235-246>

Development of student's social intelligence based on the development of emotional flexibility and empathy

Evgeniy A. UVAROV , Anna V. GORBUNOVA 

Derzhavin Tambov State University

33 Internatsionalnaya St., Tambov, 392000, Russian Federation

*Corresponding author: uvarovea@yandex.ru

Importance. Within the framework of modern education reform, the training of an education specialist with a set of personal qualities formed on the basis of social intelligence acquires a special sound. However, the issue of scientific and methodological support for the development of this personality trait within the modern space of the university is ambiguous and far from its scientific solution and practical implementation in practice. The purpose of the research is to study the conditions for the formation of social intelligence, to discover the mechanisms of its relationship with the empathy of students of pedagogical training areas.

Research methods. The following methods were used: content analysis of scientific literature on the topic of research, generalization, systematization, structuring of information, methods of psychodiagnostics, methods of mathematical statistics (correlation analysis).

Results and Discussion. The relationship between social intelligence, emotional flexibility and the ability to understand and manage the emotions of respondents is revealed. In addition, one of the research tasks was to establish the connection of social intelligence with the level of empathy development. It should be noted that the majority of respondents have average and low indicators of emotional intelligence, which indicates an insufficient formation of personal qualities that affect self-motivation to any activity. Moreover, this circumstance affects the ability to recognize the emotions of other people. According to some scales, for example, "Managing one's own emotions", low results were revealed, so the inability and incorrect expression of one's own emotions significantly complicates communication processes among students. High indicators of the "Moral normativity" scale indicate a competent self-assessment of social roles, a high orientation towards compliance with the norms of behavior at the university and in society as a whole. A correlation was found between empathy and emotional intelligence, adaptive potential and penetrating

abilities in empathy, which can be used in the process of training of a specialist in the field of education.

Conclusion. Practical application of the obtained results is possible for the development of psychological and pedagogical conditions and technologies for the development of social intelligence of students in the field of educational activity.

Keywords: social intelligence, emotional intelligence, emotional flexibility, personal adaptive potential, student youth, students, empathy

For citation: Uvarov, E.A., & Gorbunova, A.V. (2023). Development of student's social intelligence based on the development of emotional flexibility and empathy. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki* = *Tambov University Review. Series: Humanities*, vol. 28, no. 2, pp. 235-246. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-2-235-246>

АКТУАЛЬНОСТЬ

Анализируя понятие социальный интеллект через призму психологической гибкости, позволяющую создавать оптимальные реакции на различные ситуации, мы обнаружили некоторые понятийные и структурные сходства эмоциональной гибкости и эмоционального интеллекта. Дальнейшая наша исследовательская работа строится на выявлении и описании наиболее существенных взаимосвязей между компонентами социального и эмоционального интеллекта и эмоциональной гибкости с эмпатией и адаптивными способностями личности студентов.

Американский психолог, эксперт в области мотивации, К. Дуэк в 2000–2012 гг. опубликовал ряд работ, посвященных развитию мышления. Согласно многолетним исследованиям ученого, существуют два типа установок – это установка на данность и установка на рост (табл. 1). В первом случае говорится о потребности в самоутверждении, во втором – о способности к изменениям и развитию. Установки были основаны на теории врожденных и приобретенных способностей [1, с. 26].

По мнению исследователя, установка на данность ограничивает масштабы достижений, так как возникновение противоречивых мыслей делает невозможным освоение продуктивных методов усвоения новых знаний. В проведенном исследовании возникновение установки на данность является результатом похвалы за проявленные способности; в обратном случае, где использовалась похвала

за приложенные усилия, обучающиеся демонстрировали перспективу на успех. Таким образом, навешивание позитивных и негативных ярлыков подрывает способности личности к достижению успеха.

В свою очередь, американский психолог С. Дэвид в своих исследованиях предложила концепцию «Эмоциональной гибкости».

Таблица 1
Модель гибкого сознания по К. Дуэк
Table 1
The model of flexible consciousness
by Dweck K.

Параметры	Установка на данность	Установка на рост
Интеллект	Статичен, установка ведет к желанию казаться умным	Можно развивать, установка ведет к желанию учиться
Испытания	Избегание испытаний	Приветствие испытаний
Препятствия	Использование оправданий	Проявление настойчивости
Усилия	Считаются бесполезными	Воспринимаются как способ достижения мастерства
Критика	Игнорируется	Обучает
Успех других	Воспринимается как угроза	Вдохновляет и помогает извлекать урок
Результат	Ранняя остановка в развитии, нереализованный потенциал	Постоянное повышение уровня собственных достижений

Она указывает на то, что эмоциональная гибкость, как способность, отражена в свободе выбора, которая обязательно находится между раздражителем и реакцией. Первоначально эмоциональная гибкость проявляется чувствами, далее следует ответная реакция, то есть поведение человека [2]. Подобные теории также отражены у А. Эллиса в рационально-эмотивной терапии и позитивной психологии М. Сэлигмана.

Эмоциональная гибкость, по С. Дэвид, – это осознание, интерес, отсутствие каких-либо предубеждений по отношению к своим мыслям, эмоциям и поведению. Чувственная информация в совокупности с набором визуальных образов, символов, индивидуальных толкований и суждений обеспечивает яркость когнитивного мышления [2, с. 37].

Люди, имеющие авторитет в какой-либо области, склонны придерживаться определенного способа мышления, благодаря чему происходит восприятие окружающей действительности через позицию собственных категорий, при этом контекст проблемы для них не значим, а категории могут быть не применимы в сложившейся ситуации.

Если говорить о типах мышления или же ловушках мышления, С. Дэвид выделяет четыре типа.

1. Поведение не формируется мыслями, ни шаблонами. Его, в свою очередь, формирует человек.
2. Понятие внутреннего монолога с самим собой.
3. Устаревшие жизненные сценарии или неумение адаптироваться к новым обстоятельствам.
4. Чрезмерная прямота как неумение совладать с собой.

Осознание и управление собственными эмоциями позволяют прикладывать осознанные усилия к решению различных проблем. Отрицание и сопротивление происходящим эмоциональным переживаниям накладывают на наш разум деструктивные копинг-стратегии, которые со временем вызывают тяжелые и длительные переживания.

С другой стороны, осознание и управление собственными негативными эмоциями в позитивном ключе позволяют логически обосновывать свою позицию, развивают психические процессы (память).

Один из показателей удовлетворенности жизнью, по мнению С. Дэвид, – принятие себя. За счет самопринятия происходит разрешение конфликтных ситуаций и личностное развитие, то есть оно является катализатором изменений.

Таким образом, разрушение прежних категорий мышления позволяет формировать основы эмоциональной гибкости (четкое осознание ситуации, соответствующие реагирование и действия в соответствии с собственными моральными нормативами) [2, с. 52].

Отечественные практики в области психологических тренингов и программ для руководителей С. Шабанов и А. Алешина предложили свою модель эмоциональной компетентности, состоящую из четырех навыков: умение осознавать свои эмоции; умение осознавать эмоции других; умение управлять своими эмоциями; умение управлять эмоциями других [3, с. 34].

По мнению исследователей, эмоциональная компетентность, или «набор определенных навыков, связанных с эмоциональной сферой», начинается именно с осознания собственных эмоций. Высокий уровень эмоциональной компетентности позволяет прийти к четкому осознанию собственных эмоций, различать степень их интенсивности, осознавать изменения своих эмоциональных состояний и прогнозировать влияние эмоций на поведенческие детерминанты.

Существуют установки, препятствующие осознанию собственных эмоций, социальные запреты на проявления сильных раздражений (например, гнев), не позволяют эффективно ими управлять. Глубокое понимание эмоций, их анализ и размышление об эмоциях позволяют подготовить организм к осознанию и управлению собственными эмоциональными состояниями [3, с. 93].

Согласно описанию эмпатических переживаний С. Шабановым и А. Алешиной, эм-

патия является важной способностью при социальном взаимодействии, эмоциональный отклик и сопереживание в ответ на проявленные эмоции помогают в установлении контактов с другими людьми, понимании их чувств и желаний.

Осознание невербальной коммуникации и ее аспектов помогают в интерпретации состояний другого человека, облегчают процесс коммуникации. При этом интерпретация отдельных жестов недопустима, невербальное поведение оценивается в комплексе [3, с. 164].

Таким образом, модель эмоциональной компетентности С. Шабанова и А. Алешиной представляет собой практическое руководство, в основе которого лежит осознание и управление эмоциями.

Говоря о социальном интеллекте, мы рассматриваем его особенности и критерии на примере студенческой молодежи, где для доминирующего числа молодых людей, несомненно, важно создать условия для успешной социальной адаптации. При помощи корректирования личностных черт и поведенческих характеристик студенческая молодежь, адаптирующаяся к взрослой среде, более эффективно развивает показатели и критерии социального интеллекта, которые и способствуют успешной социальной адаптации личности.

Так, понятие адаптации по А.Г. Маклакову выглядит следующим образом: «Адаптация есть свойство любой живой саморегулируемой системы, которое состоит в способности приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды» [4]. Адаптационные способности личности, по мнению ученого, зависят от психологических особенностей личности, которые, в свою очередь, определяют адекватность саморегуляций функциональных состояний организма в различных условиях. Нормальное функционирование напрямую зависит от уровня адаптационных способностей.

Отечественный исследователь С.А. Пакулина утверждает, что адаптивные способности индивида являются рефлексивно-мотивационным свойством, а проявление

успешности и приспособительного характера поведения личности происходит посредством деятельности [5].

Также С.А. Пакулина выделяет главные свойства адаптационных способностей – это рефлексия, эмпатия и саморегуляция. Эмпатия рассматривается как умение распознать эмоциональное состояние другого человека. Рефлексия – как обобщение полученного социального опыта и саморефлексия. Саморегуляция – как свойство индивида к проявлению произвольной активности, например, мотивация.

Успешность социально-психологической адаптации выражается во внешних и внутренних факторах. К внешним факторам относят параметры социальной ситуации, а к внутренним – процесс социального познания, а также эмоциональный интеллект.

В диссертации исследователя И.И. Ветровой рассмотрена проблема саморегуляции и регуляции поведения. Ученый описывает три вида контроля: когнитивный, эмоциональный и волевой. В совокупности они позволяют стабильно поддерживать процесс саморегуляции. Копинг-поведение, совладание и психологические защиты неразрывно связаны в рамках эмоционального интеллекта, что обеспечивает функционирование различных адаптационных механизмов [6].

Ю.В. Давыдова в своем исследовании об эмоциональном интеллекте утверждает, что «...эмоция, как особый тип знания, может дать человеку возможность успешно адаптироваться к условиям окружающей среды и соотносится с категорией «интеллект». Эмоции и интеллект способны объединиться в своей практической направленности. Данная интеграция необходима для гармоничного развития личности» [7, с. 3].

По мнению ученого, эмоциональный интеллект в структуре эмоционально-волевой и интеллектуальной сфер личности является устойчивой интегральной категорией. Обеспечение успешной деятельности, процессов межличностного и внутриличностного взаимодействия является базовыми функциями эмоционального интеллекта [7, с. 5].

Идея психологической компетентности А.А. Бодалева, в частности, затрагивает тему аутопсихологической компетентности. Психическая саморегуляция, направленная на корректирование личностных черт и поведенческих характеристик, обеспечивает эффективность эмоциональной гибкости, что, несомненно, важно для молодежи, адаптирующейся к взрослой среде.

По мнению исследователя М.А. Манойловой, эмоциональный интеллект студенческой молодежи находится в стадии развития, а также играет ведущую роль в акмеологическом и профессиональном становлении личности [8].

Высокий уровень эмпатии позволяет прогнозировать поведение собеседника в различных ситуациях и предвосхищать результат эмоционального резонанса. Осознание собственных чувств и эмоций через интуитивный канал способствует развитию эмоционального интеллекта. Однако непосредственно развитие эмоционального интеллекта через акмеологические упражнения, согласно М.А. Манойловой, является основой для саморазвития и личностной самореализации [8].

Высокоразвитым будет считаться эмоциональный интеллект при условии представленности всех форм качественными характеристиками, с реализацией во взаимодействии, поведении и деятельности [9].

Исследователь эмоционального интеллекта у молодых специалистов Т.А. Панкова считает, что существует оптимум развития эмоционального интеллекта, соответствующий успешной адаптации. Молодые специалисты, имеющие высокий уровень эмоционального интеллекта, являются наиболее успешно адаптирующимися за счет удовлетворенности своей деятельностью, идентификации с коллективом и профессией [9].

Говоря об особенностях взаимосвязей эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации, Т.А. Панкова указывает на полученные результаты проведенного исследования, успешная социально-психологическая адаптация может быть дос-

тигнута на основании внутренних критериев среднего уровня развития способностей к пониманию и управлению своими эмоциями [9]. Также подчеркивается, что для адаптации, по внешним критериям, равное значение имеют внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект.

Таким образом, мы рассмотрели различные взгляды к изучению взаимосвязи эмпатии с социальным интеллектом и эмоциональной гибкостью и можем перейти к описанию практической части нашего исследования.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняло участие 153 испытуемых, из которых 132 девушки и 21 юноша в возрасте от 17 до 23 лет. Выборка состояла из студентов 1–4 курсов Педагогического института Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина.

Выбор испытуемых обусловлен педагогическим направлением подготовки, так как их будущая деятельность непосредственно связана с коммуникативной сферой и межличностными отношениями, где социальный интеллект и эмоциональная гибкость являются профессионально необходимыми способностями [10].

Для измерения выделенных компетенций и критериев у студентов мы отобрали четыре методики.

1. Методика оценки «Эмоционального интеллекта» (опросник EQ) Н. Холла.
2. Методика диагностики эмоционального интеллекта – МЭИ (М.А. Манойлова, 2004).
3. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина.
4. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

По результатам диагностики по методике диагностики эмоционального интеллекта – МЭИ (М.А. Манойлова) (рис. 1), было выяв-

лено, что низкий уровень эмоционального интеллекта имеют 8 респондентов. Мотивированность на достижение успеха в профессиональной деятельности мы связываем с высоким и средним уровнем эмоционального интеллекта, следовательно, у данных респондентов мы будем наблюдать высокую заинтересованность к межличностному взаимодействию.

Следующая описываемая нами методика – методика оценки «Эмоционального интеллекта» (опросник EQ) Н. Холла (рис. 2). Анализ проводился по каждой из шкал в соответствии с ключом. Большинство респондентов имеет средние и низкие показатели по каждой из шкал, что свидетельствует о недостаточной сформированности личностных качеств, влияющих на самомотивирование к какой-либо деятельности, в том числе профессиональной, а также на умение распознавать эмоции других людей.

При достаточно развитом уровне эмпатии у респондентов и его производных качеств, таких как сопереживание, сочувствие, сострадание и так далее, мы считаем, что для педагогических направлений подготовки эмпатия играет важную роль.

Шкала «Управление собственными эмоциями» показывает максимально низкие результаты у 5/8 части респондентов, где неумение и неправильное выражение собственных эмоций значительно затрудняет коммуникационные процессы. Средние показатели у 2/8 части респондентов, выражение собственных эмоций происходит с некоторыми затруднениями, но может быть компенсировано развитой «Эмоциональной осведомленностью». Высокие показатели мы наблюдаем лишь у 1/8 части респондентов, им свойственен высокий локус контроля в совокупности с развитой эмпатией и умением распознавать эмоции других людей.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина (рис. 3) включает в себя четыре крупных шкалы с двумя параметрами: «Ниже среднего» и «Выше среднего». Высокие показатели шкалы «Моральная нормативность» свидетельствуют о компетентном самооценивании социальных ролей, высоком ориентировании на соблюдение норм поведения в университете и в обществе в целом.

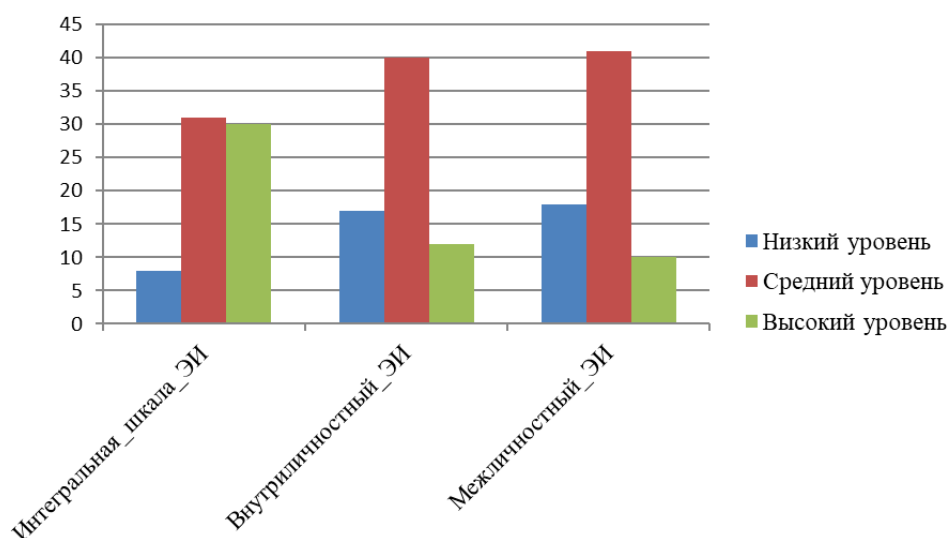


Рис. 1. Уровень ЭИ по методике диагностики эмоционального интеллекта – МЭИ (М.А. Манойлова)
Fig. 1. The level of EI according to diagnosis method of emotional intelligence – MEI (M.A. Manoilova)

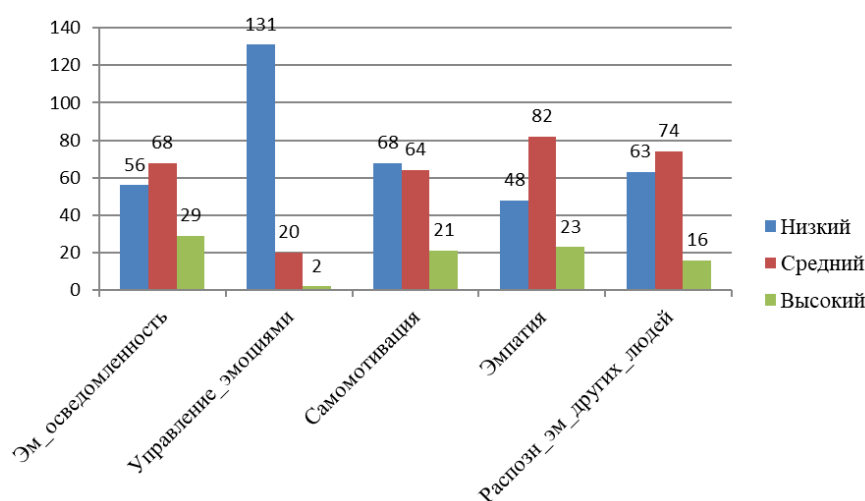


Рис. 2. Уровень ЭИ по методике оценки «Эмоционального интеллекта» (опросник EQ) Н. Холла
Fig. 2. The level of EI according to assessing method of “Emotional intelligence” (Emotional Quotient questionnaire) by N. Hall

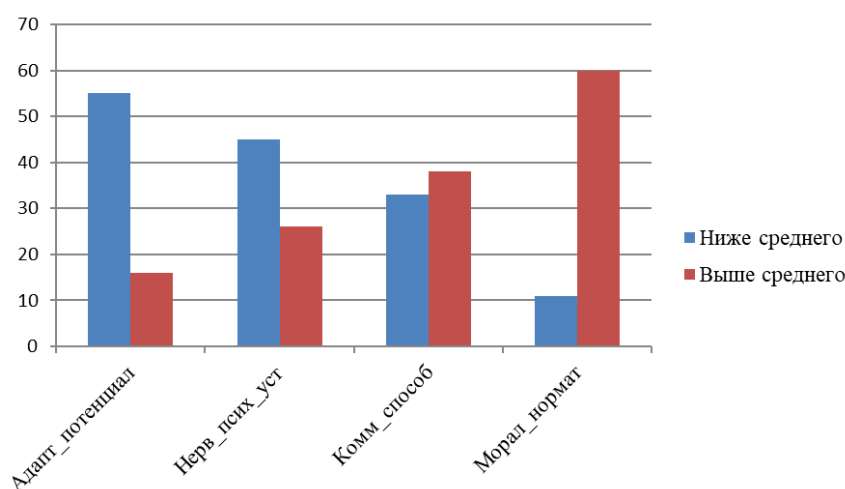


Рис. 3. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина
Fig. 3. Multilevel personality questionnaire “Adaptability” by A.G. Maklakov and S.V. Chernyanin

При этом мы можем наблюдать сниженный адаптационный потенциал и нервно-психическую устойчивость граничащего уровня, так как лица данного возраста склонны к гиперболизированию происходящих жизненных событий, у них затруднено реальное восприятие действительности. Выразаться это будет в некорректном выстраивании пси-

хологических саморегулятивных процессов. Шкала «Коммуникативные способности» отражает достаточный уровень развития коммуникативной сферы, низкую конфликтность.

В качестве завершающей методики в своем исследовании мы включили методику диагностики уровня эмпатических способно-

стей В.В. Бойко (рис. 4), направленность на исследование различных каналов эмпатии и эмпатии в целом необходима для получения данных, дополняющих наши представления о феномене эмоциональной гибкости.

В ходе проведения психодиагностической методики были выявлены низкие показатели респондентов к проникающей способности в эмпатии и установкам, способствующим эмпатии. Оставшиеся четыре показателя выдают средние значения в пределах нормы. Шкала идентификации эмоций, как условие успешных эмпатических отношений, включает в себя сопереживание, а также гибкость эмоциональной сферы.

Если говорить об общем уровне эмпатии респондентов, мы видим низкие показатели, что говорит о недостаточной развитости данного качества у студентов педагогических направлений подготовки.

Далее для выявления взаимосвязей показателей эмоциональной гибкости данные были подвергнуты корреляционному анализу по коэффициенту ранговой корреляции Спирмена.

На рис. 5, 6 проиллюстрированы полученные корреляционные связи. Цветом выделены показатели одной методики для различения их между собой.

Результаты корреляционного анализа, представленные на рис. 5, показали, что существует значимая положительная корреляция между показателями «Интегральная ЭИ» и «Эмпатия» (0,245), то есть чем лучше у человека развиты эмпатия и способность к сопереживанию, тем выше его уровень эмоциональной гибкости. Из этого следует, что взаимосвязь показателей «Интегральная ЭИ» и «Распознавание эмоций других людей» (0,256) является неотъемлемой частью социального интеллекта эмоциональной гибкости, так как умение к распознаванию эмоций других людей предшествует эмпатии.

Результаты корреляционного анализа также показывают, что существует значимая положительная корреляция между показателями «Адаптационный потенциал» и «Проникающая способность в эмпатии» (0,268) (рис. 6). Так как второй показатель включает в себя различные коммуникативные свойства личности, которые благоприятно влияют на

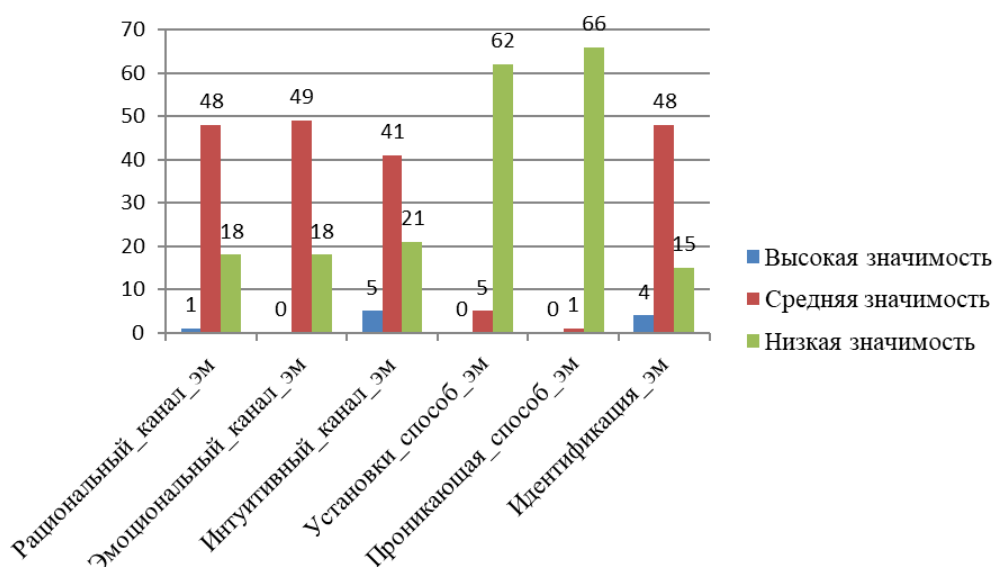


Рис. 4. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко
Fig. 4. The method of diagnosing the level of empathic abilities of V.V. Boyko

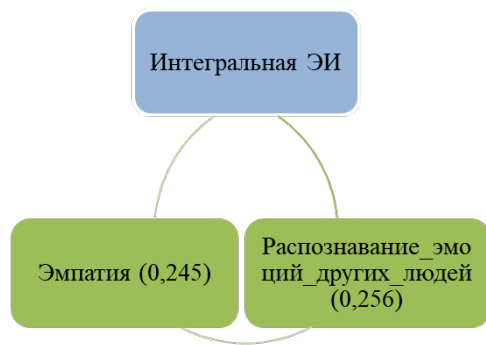


Рис. 5. Взаимосвязь показателя «Интегральная ЭИ» с другими показателями эмоциональной гибкости (Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя))

Fig. 5. The relation of “Integral EI” indicator with other indicators of emotional flexibility (Correlation is significant at the level of 0,05 (two-way))



Рис. 6. Взаимосвязь показателя «Адаптационный потенциал» с другими показателями эмоциональной гибкости (Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя))

Fig. 6. The relation of “Adaptation potential” indicator with other indicators of emotional flexibility (Correlation is significant at the level of 0,05 (two-way))

центральный показатель «Эмпатия», данная субшкала создает условия, ведущие к раскрытию доверительных отношений, установлению открытости, тем самым обеспечивая внешние условия среды под успешную адаптацию личности.

ВЫВОДЫ

Таким образом, выявленные прямые и обратные взаимосвязи подтверждают наше

предположение о том, что развитие общего уровня социального интеллекта и эмоциональной гибкости происходит при непосредственном развитии его компонентов, в том числе через развитие моральной нормативности, эмпатии и адаптационных способностей личности. Установление в процессе коммуникации эмоционально насыщенных связей значительно упрощает процесс психологической и социальной личностной адаптации у студенческой молодежи.

Список источников

1. Дужк К. Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей / пер. с англ. С. Кировой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 389 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006672568>
2. Дэвид С. Эмоциональная гибкость. Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни / пер. с англ. Е. Ряхиной. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 299 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009615284>
3. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 427 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006704819>
4. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16-24. URL: https://arxiv.gaugn.ru/index.php?dispatch=materials.getFile&object_id=84481&object_type=pdf (дата обращения: 08.12.2022).
5. Пакулина С.А. Структура адаптивных способностей студентов педагогического вуза // Научные исследования в образовании. 2008. № 7. С. 52-60. <https://elibrary.ru/lahktr>

6. Ветрова И.И. Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2011. 25 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005000987>
7. Давыдова Ю.В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук. М., 2011. 22 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004855683>
8. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и студентов педагогических учебных заведений: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2004. 18 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01002734960>
9. Панкова Т.А. Эмоциональный интеллект как фактор социально-психологической адаптации молодых специалистов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2011. 30 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01005005970>
10. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся. Псков: ПГПИ, 2004. 140 с. URL: <https://vdocuments.site/-57ade2651a28abbe3a97b050.html?page=1> (дата обращения: 08.12.2022).

References

1. Duek K. (2013). *Gibkoe soznanie: novyi vzglyad na psikhologiyu razvitiya vzroslykh i detei* [Flexible Consciousness: a New Look at the Psychology of Adult and Child Development]. Moscow, Mann, Ivanov and Ferber Publ., 389 p. (In Russ.) Available at: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006672568>
2. Devid S. (2018). *Emotsional'naya gibkost'. Kak nauchit'sya radovat'sya peremenam i poluchat' udovol'stviye ot raboty i zhizni* [Emotional Flexibility. How to Learn to Enjoy Changes and Enjoy Work and Life]. Moscow, Mann, Ivanov and Ferber Publ., 299 p. (In Russ.) Available at: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009615284>
3. Shabanov S., Aleshina A. (2014). *Emotsional'nyi intellekt. Rossiiskaya praktika* [Emotional Intelligence. Russian Practice]. Moscow, Mann, Ivanov and Ferber Publ., 427 p. (In Russ.) Available at: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006704819>
4. Maklakov A.G. (2001). The personal adaptive potential: its mobilization and prognostication in extreme conditions. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], vol. 22, no. 1, pp. 16-24. (In Russ.) Available at: https://arxiv.gau.ru/index.php?dispatch=materials.getfile&object_id=84481&object_type=pdf (accessed 08.12.2022).
5. Pakulina S.A. (2008). Struktura adaptivnykh sposobnostei studentov pedagogicheskogo vuza [The structure of adaptive abilities of pedagogical university students]. *Nauchnye issledovaniya v obrazovanii* [Scientific Research in Education], no. 7, pp. 52-60. (In Russ.) <https://elibrary.ru/lahktr>
6. Vetrova I.I. (2011). *Razvitie kontrolya povedeniya, sovladaniya i psikhologicheskikh zashchit v podrostkovom vozraste: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk* [Development of Behavior Control, Coping and Psychological Defenses in Adolescence. PhD (Psychology) diss. abstr.]. Moscow, 25 p. (In Russ.) Available at: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005000987>
7. Davydova Yu.V. (2011). *Emotsional'nyi intellekt: sushchnostnye priznaki, struktura i osobennosti proyavleniya v podrostkovom vozraste: dis. ... kand. psikhol. nauk* [Emotional Intelligence: Essential Signs, Structure and Features of Manifestation in Adolescence. PhD (Psychology) diss.]. Moscow, 22 p. (In Russ.) Available at: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004855683>
8. Manoilova M.A. (2004). *Akmeologicheskoe razvitie emotsional'nogo intellekta uchitelei i studentov pedagogicheskikh uchebnykh zavedenii: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk* [Acmeological Development of Emotional Intelligence of Teachers and Students of Pedagogical Educational Institutions. PhD (Psychology) diss. abstr.]. St. Petersburg, 18 p. (In Russ.) <https://search.rsl.ru/ru/record/01002734960>
9. Pankova T.A. (2011). *Emotsional'nyi intellekt kak faktor sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii molodykh spetsialistov: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk* [Emotional Intelligence as a Factor of Socio-Psychological Adaptation of Young Professionals. PhD (Psychology) diss. abstr.]. Moscow, 30 p. (In Russ.) <https://search.rsl.ru/ru/record/01005005970>
10. Manoilova M.A. (2004). *Akmeologicheskoe razvitie emotsional'nogo intellekta uchitelei i uchashchikhsya* [Acmeological Development of Emotional Intelligence of Teachers and Students]. Pskov, Pskov State Peda-

gological Institute Publ., 140 p. (In Russ.) Available at: <https://vdocuments.site/57ade265-1a28abbe3a97b050.html?page=1> (accessed 08.12.2022).

Информация об авторах

Уваров Евгений Алексеевич, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей и клинической психологии, Тамбовский государственный университет им. Г.П. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация, <https://orcid.org/0009-0008-4029-5620>, uvarovea@yandex.ru

Горбунова Анна Владимировна, аспирант, кафедра педагогики и образовательных технологий, Тамбовский государственный университет им. Г.П. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация, <https://orcid.org/0009-0000-5802-1005>, gorbunova.anvl@gmail.com

Информация о конфликте интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 12.01.2023
Поступила после рецензирования 31.03.2023
Принята к публикации 27.04.2023

Information about the authors

Evgeniy A. Uvarov, Dr. habil. (Psychology), Professor, Professor of General and Clinical Psychology Department, Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation, <https://orcid.org/0009-0008-4029-5620>, uvarovea@yandex.ru

Anna V. Gorbunova, Post-Graduate Student, Education and Educational Technologies Department, Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation, <https://orcid.org/0009-0000-5802-1005>, gorbunova.anvl@gmail.com

Information on the conflict of interests: authors declare no conflict of interests.

Received 12.01.2023
Approved 31.03.2023
Revised 27.04.2023