



ГУМАНИТАРЛЫҚ ЖӘНЕ ЖАРАТЫЛЫСТАНУ ҒЫЛЫМДАРЫ

ГУМАНИТАРНЫЕ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ НАУКИ

ӨОЖ 159.923.35:378 (043.3)

ҒТАХР 15.21.45

DOI 10.56525//BHDO6750

**ПРОКРАСТИНАЦИЯ ЖӘНЕ ЭМОЦИОНАЛДЫ
ИНТЕЛЛЕКТ БАЙЛАНЫСЫНЫҢ
САНДЫҚ ЗЕРТТЕУІ**

***АХМЕТОВА Д.Б.**

Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар
және инжиниринг университеті
Ақтау, Қазақстан

E-mail: a.jamilya.b@gmail.com

БЕГИМОВА М.М.

Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар
және инжиниринг университеті
Ақтау, Қазақстан

E-mail: malikabegimova@gmail.com

***Автор-корреспондент: a.jamilya.b@gmail.com**

Аңдатпа. Мақалада прокрастинация құбылысы мен студенттердің эмоционалды интеллект деңгейі арасындағы байланысты сандық зерттеу нәтижелері қарастырылған. Эмоционалды интеллект өзінің және басқалардың эмоцияларын тану, түсіну және оларды басқару қабілеті ретінде анықталады. Заманауи психология және басқа да салаларда эмоционалды интеллект ең қажетті құзыреттіліктер тізіміне енді. Ал, прокрастинация ұғымына келетін болсақ, ол қазіргі адамның жеке, әлеуметтік, өмірлік және кәсіби салаларында өзін-өзі анықтау процесін ынталандыратын фактор болып есептеледі. Ағылшын тілінен аударғанда «прокрастинация» сөзі «жейінге қалдыру» деген мағынаны білдіреді. Шетелдік бірнеше зерттеулерге сәйкес, бұл құбылыс эмоционалды, мінез-құлық және мотивациялық компоненттерді қамтиды. Сонымен қатар, кейінге қалдыру адам бойындағы алаңдаушылық пен стресс деңгейін арттырады, өйткені адам мәнді тапсырмаларды орындаудың орнына стрессті төмендететін қажетсіз іс-әрекеттерге жол береді. Жағымсыз сезім пайда болып, - көңілсіздік туады, өйткені көптеген қажеттіліктерді қанағаттандыру мүмкін еместігіне адамның көзі жетеді. Сонымен қатар, мұндай тұлғалардың бойында перфекционизм туындай бастайды. Қазіргі таңда заманауи студенттер арасында академиялық прокрастинацияның жоғары деңгейге көтерілді. Ақпараттың көбейуі, техникалық гаджеттер саны артуы, әлеуметтік желілердің көп уақыт алуы сияқты факторлардың әсерінен уақытты дұрыс қолдану көптеген білім алушылар үшін қиындады. Эмоционалды интеллект адамның өз эмоционалды күйі мен эмоцияларын дұрыс түсінудің арқасында, стресстің алдын алуға және тұлғалық тиімділікке бет бұруға мүмкіндік береді. Өйткені өзіндік сана, өз-өзін басқару және ынталандыру сияқты тұлғалық қасиеттер негізінде эмоционалды интеллект жатады.

Зерттеудің нәтижесінде перфекционизм эмоцияларды түсінуге және басқаруға мүмкіндік беретінін, сонымен қатар басқа адамдармен сапалы қарым-қатынас орнатуға көмектесетіні анықталды.

Түйінді сөздер: эмоционалды интеллект, прокрастинация, кейінге қалдыру, жеке қасиеттер, мотивация, өзін-өзі ұйымдастыру.

Кіріспе. Қазіргі заманауи қарқынында күнделікті өмір мен оқудың көптапсырмалылығынан зардап шегетін студенттер прокрастинация (кейінге қалдыру) құбылысына өте бейім. Көбінесе бұл құбылыс қалауы болмағандықтан туындайды, яғни адам бір тапсырманы мінсіз немесе тіпті орындағысы келмейді, сондықтан ол сол тапсырманы кейінге қалдырады немесе мүлдем жасамайды. Прокрастинация – бұл адамның мінез-құлқына теріс әсер ететін, яғни тиімділікке әкелмейтін және адамның психологиялық денсаулығына қауіп төндіретін жеке қасиет және бұл әсіресе студенттер үшін өте маңызды.

Соңғы жылдары эмоционалды интеллект ұғымы ғылыми психологияда үлкен даңққа ие болды. Бүгінгі таңда әлемде жүздеген оқулықтар жарық көрді, жыл сайын адам қызметінің әртүрлі салаларында эмоционалды интеллекттің әсерін зерттеу бойынша көптеген зерттеулер жүргізілуде.

Эмоционалды интеллект консорциумы әртүрлі салалардағы практиктердің күшті қозғалысы ретінде жұмыс жасайды [1]. Бұл қоғамдастыққа ғалымдар мен практиктер, ғылыми зерттеулердің, басылымдардың және практикалық әдістердің авторлары, эмоционалды интеллектті зерттеуге, өлшеуге және дамытуға арналған тренингтер бағдарламаларын ұйымдастырады.

Жалпы алғанда, эмоционалды интеллект (ЭИ) өзінің және басқалардың эмоцияларын тану, түсіну және оларды басқару қабілеті ретінде анықталады. Эмоциялық интеллект ұғымы Э.Торндайк (1920), Дж.Гилфорд (1967) және Г.Эйзенктің (1995) әлеуметтік интеллект концепциясынан бастау алады [2-4]. Эмоциялық интеллект дамуының басталуы Г.Гарднердің (1983) бірнеше интеллект теориясымен де байланысты [5]. Гарднер өз теориясында тұлғаишілік және тұлғааралық интеллект ұғымдарын ажыратады. Тұлғаишілік интеллектті ол «өзінің эмоционалды өміріне, аффекттері мен өз эмоцияларына қол жеткізу: сезімдерді лезде ажырату, оларды атау, символдық кодтарға аудару және өз мінез-құлқын түсіну және басқару құралы ретінде пайдалану қабілеті» деп сипаттайды. [5, с.59]. Робертс, Зайднер, Мэттьюс және Люсиннің мақаласында [6] психологияда эмоционалды интеллекттің екі түрлі моделін анықтайды: аралас модельдер және қабілет модельдері. Аралас модельдерге когнитивті, жеке және мотивациялық қасиеттер кіреді, оларды өздігінен есеп беру арқылы өлшеуге болады. Басқа модельге сәйкес, эмоционалды интеллект – бұл эмоциялардағы ақпаратты өңдеуге көмектесетін белгілі бір қабілеттердің жиынтығы: эмоциялардың мағынасын, олардың бір-бірімен байланысын анықтау, эмоционалды ақпаратты ойлау мен шешім қабылдаудың негізі ретінде пайдалану [7,8].

Қазіргі уақытта ЭИ зерттеу үшін ең танымал үш тәсіл бар:

- Дж.Мейер мен П.Саловейдің қабілеттерінің моделі ретінде [7,9];
- Эмоционалды-әлеуметтік интеллект (ЭЭИ) Р. Бар-Он [10];
- ЭИ эмоционалды құзыреттілік моделі ретінде [11,12].

Жоғарыда аталған үш модель қазіргі уақытта ең маңызды және үлкен болып табылады. ЭИ-дегі көптеген жеке зерттеулер мен бағыттар осы ағымдардың біріне негізделген.

"Прокрастинация" термині, түбірі латынның "cras" сөзінен шыққан - ертең, алға жылжу дегенді білдіретін "pro" префиксін байланыстырады. Ағылшын тілінен аударғанда «прокрастинация» сөзі «кейінге қалдыру» дегенді білдіреді. Зерттеулер көрсеткендей, бұл құбылыс эмоционалды, мінез-құлық және мотивациялық компоненттерді қамтиды.

Прокрастинация - қазіргі адамның жеке, әлеуметтік, өмірлік және кәсіби салаларында өзін-өзі анықтау процесін ынталандыратын фактор. Сонымен қатар, кейінге қалдыру адам бойындағы алаңдаушылық пен стресс деңгейін арттырады. Адам мәнді тапсырмаларды

орындаудың орнына ерекше мәні жоқ іс-әрекеттермен айналысады. Нәтижесінде жағымсыз сезім пайда болады - көңілсіздік, өйткені көптеген қажеттіліктерді қанағаттандыру мүмкін еместігі [13].

Прокрастинацияның субъективті эмоционалды тәжірибесі көбінесе теріс деп бағаланады, өйткені кейінге қалдыру процесінде адам өз істерін уақтылы аяқтамаудан зардап шегеді, алаңдаушылық, кінә, жағдайдың оң аяқталатынына сенімсіздік артады. Бұл құбылыс адамның әр қызмет саласына әсер етеді: білім беру (емтиханға дайындықты кейінге қалдыру), еңбек (жұмысты уақытында тапсыра алмау), әлеуметтік (маңызды кездесулер мен шақыруларды кейінге қалдыру), тұрмыстық (жоспарлы үй жөндеуді кейінге қалдыру) [14].

К.Лэй (К.Лэй, 1986) procrastinationны "жеке тұлғаның өзіне жағымсыз салдарға қарамастан жоспарланған іс-әрекеттерді ерікті түрде қисынсыз кейінге қалдыру" деп анықтады. Негізінен, адам психикасы кейінге қалдыруды кейбір жағымсыз оқиғалардан туындаған стресспен күресу құралы ретінде пайдаланады. Алайда онымен бірге кейінге қалдырудың өзі одан да артық стрессті тудыруға алып келеді [15,16].

Қазіргі кезде студенттер арасында академиялық procrastinationның жоғары деңгейін байқауға болады, студенттердің көпшілігі тапсырмаларды мерзімдердің соңғы күнінде тапсырады, қоңырауға бір минут қалғанда келіп бастайды, емтиханға бір күн қалғанда дайындалады. Procrastination деңгейіне (әсіресе академиялық) келесі факторлар әсер етуі мүмкін: перфекционизм, мотивацияның жеткіліксіздігі және мазасыздық деңгейі.

Эмоционалды интеллект адамның эмоцияларды тану және басқа адамның эмоциясын түсіну қабілеті ретінде анықталады. Д. В. Люсиннің айтуы бойынша, эмоционалды интеллект – бұл "өзінің және басқалардың эмоцияларын түсінуге және басқаруға" әкелетін қабілеттер жиынтығы. Люсин адамдағы эмоционалды интеллектті өлшеудің екі аспектісін анықтайды.

1. Фокус: тұлғааралық эмоционалды интеллект - эмоциялардың сыртқы көріністеріне негізделген басқа адамның эмоционалды жағдайын түсіну және басқару қабілеті. Тұлғаишілік эмоционалды интеллект – бұл өз эмоцияларын түсіну және бақылау қабілеті.

2. Қабілет: эмоцияларды түсіну – эмоцияны тану және анықтау, сондай-ақ осы эмоциялардың пайда болу себебін түсіну қабілеті. Эмоцияны басқару – ішкі және сыртқы эмоциялардың ауырлық дәрежесін басқару мүмкіндігі.

Эмоцияларды білдіру және басқару қабілеті нақты міндеттерді шешуде негіз болып табылады. Эмоционалды интеллект – бұл адамның әлеуметтік мінез-құлқына әсер етуге мүмкіндік беретін құрылым және осылайша кейінге қалдыруды жеңуге көмектеседі [17, 18].

Берілген мақала авторлары эмоционалды интеллект деңгейі жоғары студенттер кейінге қалдырудың тиімсіз екенін түсінеді, сондықтан олар тапсырмаларды алдын ала орындай бастайды деп болжайды. Procrastination мен эмоционалды интеллект деңгейі арасындағы байланысы маңызды болып көрінеді.

Бұл зерттеудің мақсаты – ЖОО-ның студенттеріндегі эмоционалды интеллекттің көрінісі мен procrastination арасындағы байланыс деңгейін анықтау.

Материалдар мен зерттеу әдістері. Зерттеуге Ш.Есенов атындағы Каспий инжиниринг және технологиялар университетінің 2-3 курс студенттері қатысты. Барлығы 49 студент қатысты, олардың 41-і әйел (84%) және 8 ер адам (16%), олардың жасы 17-22 жас (орташа жасы 19 жас) құрайды.

Келесі гипотезалар ұсынылды:

1) эмоционалды интеллекттің жоғары деңгейі студенттердің procrastinationның төмен деңгейін анықтайды;

2) эмоционалды интеллекттің төмен деңгейі procrastinationның жоғары деңгейін анықтайды;

3) эмоционалды интеллект деңгейі procrastinationның көрініс деңгейіне әсер етпейді.

Зерттеу келесі әдістердің көмегімен жүргізілді:

1) "В. Д. Люсиннің эмоционалды интеллектісі" сауалнамасы (ЭмИн);

2) "Прокрастинацияның көрініс дәрежесі" сауалнамасы (М. А. Кисилева);

3) Деректерді математикалық өңдеу әдістері (SPSS statistics 26.0) және зерттелетін көрсеткіштер арасындағы айырмашылықтардың дұрыстығын бағалау әдістері (Пирсонның дәрежелік корреляция коэффициенті).

Зерттеу нәтижелері. 1-диаграммада көрсетілгендей, «Прокрастинацияның көрініс дәрежесі» сауалнамасы бойынша көрсеткіштер (М.А. Кисилева): студенттердің 71,5% (35) жалпы прокрастинация деңгейі жоғары, орташа деңгей 26,5% (13) және студенттің тек 2% (1) жалпы прокрастинацияның көрсеткіші төмен. Студенттердің 59% (29) орташа мотивациялық жеткіліксіздік, 24% - да жоғары (12) және 16% - да төмен деңгей (8) көрсетті. Зерттеуге қатысушылардың шамамен 73,5% (36) перфекционизмнің орташа деңгейін, жоғары – 20,5% (10), төмен – 6% (3) көрсетті. Мазасыздықтың орташа деңгейі зерттеушілердің жартысынан көбінде байқалады – 55% (27), жоғары – 26,5% (13), төмен – 18,5% (9).



Диаграмма 1 - «Прокрастинацияның көрініс дәрежесі» бойынша көрсеткіштер (М.А.Кисилева)

2-диаграммада көрсетілгендей «Эмоционалды интеллект сауалнамасы» бойынша көрсеткіштер (В.Д.Люсин): көптеген студенттер орташа мәнді тұлғааралық ЭИ, тұлғаішілік ЭИ, эмоцияларды түсіну сияқты көрсеткіштерде көрсетеді және жалпы алғанда ЭИ орташа деңгейіне ие. Қатысушылардың 50% - дан астамы тұлғааралық және тұлғаішілік эмоционалды интеллект, эмоцияны түсіну және эмоционалды интеллекттің жалпы деңгейі бойынша өте төмен және төмен мәндерді көрсетті.

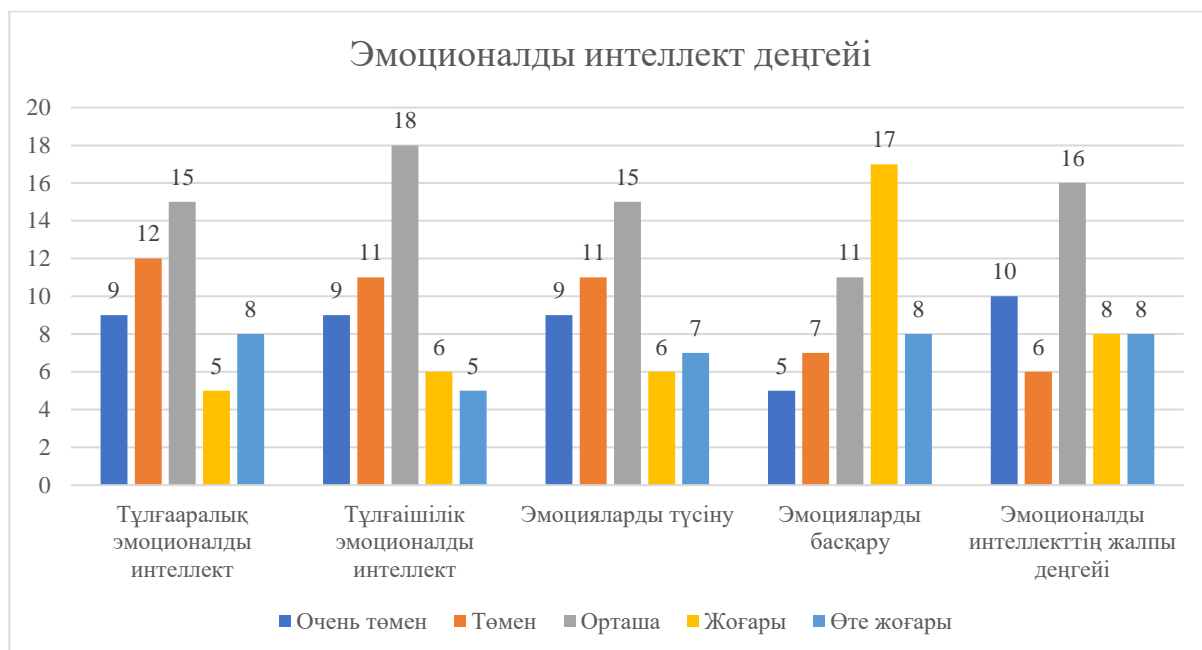


Диаграмма 2 - «Эмоционалды интеллект сауалнамасы» бойынша көрсеткіштер (В.Д.Люсин)

Кесте 1 - Пирсонның рангтік корреляция коэффициентінің көрсеткіштері

		Жалпы прокрастинация	Мотивациялық жетіспеушілік	Перфекционизм	Мазасыздық
Тұлғааралық эмоционалды интеллект	R-Пирсона	.200	.206	.447**	-.083
Тұлғайшілік эмоционалды интеллект	R-Пирсона	.186	.164	.373**	-.017
Эмоцияларды түсіну	R-Пирсона	.160	.155	.414**	-.100
Эмоцияларды басқару	R-Пирсона	.230	.214	.465**	-.034
Эмоционалды интеллекттің жалпы деңгейі	R-Пирсона	.214	.212	.426**	-.038

**Корреляция 0,01 деңгейінде маңызды (екі жақты)

Кесте 1. Пирсонның дәрежелік корреляция коэффициентінің «Прокрастинацияның көрініс дәрежесі» сауалнамасы (М.А. Кисилев) мен «Эмоционалды интеллект сауалнамасы» (В. Д. Люсин) нәтижелері арасындағы корреляциялық талдау нәтижелерін көрсетеді. 1-кестеден көріп отырғанымыздай, "Пирсонның дәрежелік корреляция коэффициентінің көрсеткіштері", корреляцияның ең жоғары деңгейі (0.465, $p=0.01$) арасында анықталды перфекционизм және эмоцияларды басқару қабілеті. Бұл дегеніміз, бәрін мұқият жоспарлауға, жетілдіруге және аяқтауға бейім адамдар өздерінің эмоцияларымен қалай күресуге болатындығын біледі.

Перфекционизм мен тұлғааралық эмоционалды интеллект арасындағы корреляцияның жоғары деңгейі де анықталды (0.447, $p=0.01$). Осы нәтижелерге сүйене отырып, студент перфекционизмге неғұрлым бейім болса, соғұрлым ол басқалармен сапалы қарым-қатынас орнату қабілетін көрсетеді деп айтуға болады.

Сонымен қатар, "жалпы эмоционалды интеллект деңгейі" (0.426, $p=0.01$), "эмоцияларды түсіну" және "перфекционизм" шкаласы (0.414, $p=0.01$) шкалалары арасында айқын корреляциялық байланыс табылды. Осы мәліметтерге сәйкес, перфекционистік қасиеттері бар студенттер эмоцияларды жақсы түсінетіні анық. Перфекционизм зейінді қалыптастырады, сондықтан олар эмоцияларды байқап қана қоймай, оларды түсініп, басқара алады, бұл өз кезегінде эмоционалды интеллект сияқты дағдылардың негізгі компоненттері болып табылады. Демек, адам неғұрлым мұқият болса, соғұрлым эмоционалды интеллект дағдысы дамиды.

Корреляциялық байланыстың ең төменгі деңгейі перфекционизм мен тұлғашылық интеллект арасында анықталды (0.373, $p=0.01$). Осы нәтижеге сүйене отырып, қоршаған ортаны ғана емес, сонымен қатар оның қасиеттерін үнемі жақсартуға, жақсартуға бейім адам ішкі сезімдер мен сезімдерді реттеуде қиындықтарға ие деп болжауға болады. Бұл сыртқы талаптар мен жағдайларға үйренген перфекционистердің уақыт өте келе ішкі сыншыны қалыптастыратындығымен түсіндіріледі, бұл жетістіктердің ең жоғары деңгейлерін белгілейді. Олар кейде өздеріне қатты талапшыл, сондықтан олар өздерінің ішкі сыншыларынан зардап шегеді.

Қорытынды. Жұмыста эмоционалды интеллект пен прокрастинация құбылысы мәселесі бойынша шетелдік және ресейлік жұмыстарға қысқаша талдау жасалды.

Прокрастинация құбылысы мен эмоционалды интеллекттің көрініс деңгейі арасындағы байланысты сандық зерттеу нәтижесінде студенттер эмоционалды интеллект пен перфекционизм сияқты жеке қасиеттер арасындағы нақты байланысты анықтады.

Эмпирикалық зерттеудің нәтижелері перфекционизм эмоцияларды түсінуге және басқаруға мүмкіндік беретінін, сонымен қатар басқа адамдармен сапалы қарым-қатынас орнатуға көмектесетінін анықтады.

Эмоционалды интеллект деңгейі неғұрлым жоғары болса, соғұрлым жеке тұлға прокрастинацияға аз бейім болады. Эмоцияларды түсіну және басқару, сіздің эмоционалды күйіңізді білу маңызды немесе басталған істерді кейінге қалдырмауға ықпал етеді.

Болашақта студенттерде ғана емес, сонымен қатар әртүрлі саладағы қызметкерлерде де белсенділік пен эмоционалды интеллект компоненттерін қалыптастыру мәселелерін сандық және сапалық зерттеу маңызды. Мұндай зерттеулер жұмыс барысында кәсіби тиімділікке және күйіп қалудың алдын алуға ықпал етеді.

ӘДЕБИЕТТЕР

- [1]. [http:// www. eiconstortium.org](http://www.eiconstortium.org)
- [2]. Thorndike, E.L. Intelligence and its use. Harper's Magazine, 1920.- №140.- P. 227-235.
- [3]. Guilford, J. P. The nature of human intelligence. - New York: McGraw-Hill, 1967.- 182 p.
- [4]. Айзенк Г.Ю. Понятие и определение интеллекта // Вопросы Психологии. -1995. -№ 1. - С.111-131.
- [5]. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. - М: Вильямс, 2007. — 512 с.
- [6]. Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике// Психология Журнал ВШЭ. - 2004.-Том 1, №4.- С. 3-27.
- [7]. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence // Emotion. - 2001. –Vol.1. -P. 232-242.
- [8]. Mayer J., Salovey P. What is emotional intelligence? // In P. Salovey and D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. -New-York: Basic books, 1997. – P.163-174.

- [9]. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. - Toronto, Canada: Multy-Health System, 1997. – P.43-64.
- [10]. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ? - New York: Bantam Books, 1995.- 387 p.
- [11]. Brackett M. A., Reyes M. R., Rivers S. E., Elbertson N. E., Salovey P. Classroom Emotional Climate, Teacher Affiliation, and Student Conduct// Journal of Classroom Interactions. – 2011. - №46. – P. 27-46.
- [12]. Goleman, D. Working with Emotonal Intelligence. - New York: Bantam Books,1997.- 420 p.
- [13]. Oxford English Dictionary, second edition, edited by John Simpson and Edmund Weiner, Clarendon Press, 1989
- [14]. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // Personality and Individual Differences. Calgary, Alberta, Canada, 2010
- [15]. Lay C.H. At last, my research article on procrastination / //Journal of Research in Personality, 1986.-vol.20.
- [16]. Stainton, M., Lay, C.H., Flett, G.L. Trait Procrastinators and Behavior/Trait-Specific Cognitions // Journal of Social Behavior and Personality, 2000
- [17]. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова.-М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. -С. 29–36.
- [18]. Қобланов Ж.Т., Қарымсақова Б.Ә. сезімдер аспектісінің корреляциясы және философия және психология бар эмоциялар / Yessenov science journal no3 (41)-2021 /// Yessenov science journal 2021, vol.41 (3)

REFERENCES

- [1]. [http// www. eiconstortium.org](http://www.eiconstortium.org)
- [2]. Thorndike, E.L. Intelligence and its use. Harper's Magazine, 1920.- №140.- P. 227-235.
- [3]. Guilford, J. P. The nature of human intelligence. - New York: McGraw-Hill,1967.- 182 p.
- [4]. Ajzenk G.Ju. Ponjatіe і opredelenіe intellekta // Voprosy Psihologii. -1995. -№ 1. - S.111-131.
- [5]. Gardner G. Struktura razuma: teorija mnozhestvennogo intellekta. - M: Vil'jams, 2007. — 512 s.
- [6]. Roberts R.D., Mjett'jus Dzh., Zajdner M., Ljusin D.V. Jemocional'nyj intellekt: problemy teorii, izmerenija i primenenija na praktike// Psihologija Zhurnal VShJe .-2004.-Tom 1, №4.- S. 3-27.
- [7]. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Sitarenios G. Emotional intelligence as a standard intelligence // Emotion.- 2001. –Vol.1. -P. 232-242.
- [8]. Mayer J., Salovey P. What is emotional intelligence?//In P. Salovey and D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. -New-York: Basic books, 1997. – P.163-174.
- [9]. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual.- Toronto, Canada: Multy-Health System, 1997. – P.43-64.
- [10]. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ?. -New York: Bantam Books, 1995.- 387 p.
- [11]. Brackett M. A., Reyes M. R., Rivers S. E., Elbertson N. E., Salovey P. Classroom Emotional Climate, Teacher Affiliation, and Student Conduct// Journal of Classroom Interactions. – 2011. - №46. – P. 27-46.

- [12]. Goleman, D. Working with Emotional Intelligence. - New York: Bantam Books, 1997. - 420 p.
- [13]. Oxford English Dictionary, second edition, edited by John Simpson and Edmund Weiner, Clarendon Press, 1989
- [14]. Steel, P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? // Personality and Individual Differences. Calgary, Alberta, Canada, 2010
- [15]. Lay C.H. At last, my research article on procrastination / // Journal of Research in Personality, 1986. - vol.20.
- [16]. Stainton, M., Lay, C.H., Flett, G.L. Trait Procrastinators and Behavior/Trait-Specific Cognitions // Journal of Social Behavior and Personality, 2000
- [17]. Ljusin D.V. Sovremennye predstavlenija ob jemocional'nom intellekte // Social'nyj intellekt: Teorija, izmerenie, issledovanija / pod red. D. V. Ljusina, D. V. Ushakova. - M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2004. - S. 29–36.
- [18]. Koblanov Zh.T., Karymsakova B.A. Sezimder aspektisinin korreljacijsy zhane filosofija zhane psihologija bar jemocijalar / Yessenov science journal no3 (41)-2021 /// Yessenov science journal 2021, vol.41 (3)

Ахметова Джамиля Бахытжановна

*Каспийский университет технологий и инжиниринга имени Ш.Есенова
г. Актау, Казахстан*

Бегимова Малика Маратовна

*Каспийский университет технологий и инжиниринга имени Ш.Есенова
г. Актау, Казахстан*

КОЛИЧЕСТВЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ

Аннотация. В статье представлены результаты количественного исследования взаимосвязи феномена прокрастинации и уровня эмоционального интеллекта студентов. Эмоциональный интеллект определяется как способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. В современной психологии и других областях эмоциональный интеллект вошел в список самых необходимых компетенций. Что касается понятия прокрастинация, то ее считают фактором, стимулирующим процесс самоопределения в личной, социальной, жизненной и профессиональной сферах современного человека. В переводе с английского слово «прокрастинация» означает «откладывание». По данным ряда зарубежных исследований, это явление включает в себя эмоциональный, поведенческий и мотивационный компоненты. Кроме того, прокрастинация повышает уровень беспокойства и стресса у человека, поскольку он занимается ненужными действиями по снижению стресса вместо выполнения значимых задач. Возникают неприятные ощущения, - возникает фрустрация, потому что человек осознает, что удовлетворить многие потребности невозможно. Кроме того, у таких личностей начинает возникать перфекционизм. В настоящее время академическая прокрастинация достигла высокого уровня среди современных студентов. Из-за таких факторов, как увеличение объема информации, увеличение количества технических гаджетов, социальные сети отнимают много времени, правильное использование времени стало для многих учащихся затруднительным. Эмоциональный интеллект, благодаря правильному пониманию собственного эмоционального состояния и эмоций, позволяет предотвратить стресс и обратиться к личной эффективности. Потому что эмоциональный интеллект основан на таких чертах личности, как самосознание, самоконтроль и мотивация.

В результате исследования было установлено, что перфекционизм позволяет понимать эмоции и управлять ими, а также помогает наладить качественные отношения с другими людьми.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, прокрастинация, черты личности, мотивация, самоорганизация.

Ahmetova Jamilya

Sh.Yessenov Caspian state university of technology and engineering, Aktau, Kazakhstan

Begimova Malika

Sh.Yessenov Caspian state university of technology and engineering, Aktau, Kazakhstan

A QUANTITATIVE STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PROCRASTINATION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

Abstract. The article presents the results of a quantitative study of the relationship between the phenomenon of procrastination and the level of emotional intelligence of students. Emotional intelligence is defined as the ability to recognize, understand and manage one's own and others' emotions. In modern psychology and other fields, emotional intelligence has entered the list of most needed competencies. As for the concept of procrastination, it is considered as factor that stimulates the process of self-determination in the personal, social, everyday life and professional spheres of a modern person. Translated from the English, the word "procrastination" means "postponing". According to several foreign studies, this phenomenon includes emotional, behavioral and motivational components. In addition, procrastination increases the level of anxiety and stress in a person, as the result person engages in unnecessary stress-reducing activities instead of completing meaningful tasks. Unpleasant feelings and frustration arises, because the person realizes that it is impossible to satisfy many needs, in addition, perfectionism begins to arise in such individuals. Nowadays, academic procrastination has reached a high level among modern students. Due to factors such as the increase in information, the increase in the number of technical gadgets, social networks take up a lot of time, the correct use of time has become difficult for many students. Emotional intelligence, due to the correct understanding of one's own emotional state and emotions, allows to prevent stress and turn to personal effectiveness. Emotional intelligence is based on personality traits such as self-awareness, self-control and motivation.

As a result of the study, it was found that perfectionism allows you to understand and manage emotions, and also helps to establish quality relationships with other people.

Keywords: emotional intelligence, procrastination, personality traits, motivation, self-organization.