



УДК 159.9

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С ТРЕВОЖНОСТЬЮ У
СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ****Коваль Дарья Викторовна**

студент, КГПИ КемГУ, г. Новокузнецк

Аннотация. В данной статье рассматривается результат теоретического анализа психологических феноменов: «эмоциональный интеллект» и «тревожность» у студентов-психологов. Результаты эмпирического исследования показывают характер взаимосвязи исследуемых явлений. Достоверность полученных результатов достигнута с помощью математико-статистической обработки данных по методу вычисления коэффициента корреляции Пирсона.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, тревожность, студенты-психологи, психологическое исследование, особенности людей юношеского возраста.

Согласно актуальным исследованиям отечественных и зарубежных ученых, уровень тревожности студентов растет с каждым годом, пропорционально уровню интеллектуальной и эмоциональной нагрузки. Каждая личность имеет свой набор способов борьбы с эмоциональной нагрузкой и растущей тревожностью, одним из которых выступает осознание своих эмоций и целенаправленная работа с ними – использование навыков эмоционального интеллекта. Умение осознавать и контролировать эмоциональные состояния является основой для формирования профессионально важных и необходимых качеств в работе специалиста в сфере «человек-человек»: способности к сопереживанию и эмпатии, установлению эмоциональной связи, умения слушать и понимать собеседника, привлекать и располагать к себе людей. Хорошо развитый эмоциональный интеллект, позволяет обеспечить эти качества и необходим в профессиональной деятельности психолога не только для оказания правильного воздействия на клиента, но и для поддержания психологического и психического здоровья самого психолога.

Выделение разных видов интеллекта, в том числе и эмоционального – достаточно популярная тенденция в современной психологической науке. В 1983 году ученый Г. Гарднер выделил девять видов интеллекта, к которым относился и эмоциональный. В дальнейшем данная теория обсуждалась многими учеными, находящими противоречия или, напротив, доказательства данной концепции. В связи с этим, единого подхода к пониманию и определению содержания эмоционального интеллекта не существует.



Впервые понятие эмоциональный интеллект, как самостоятельное явление, ввели в научную терминологию Дж. Мэйер и П. Сэловей в 1990 г., определившие его как способность осознавать смысл эмоций, воспринимать и выражать, а также регулировать. Понимание эмоций относится не только к себе, но и к другим. Так как эмоциональный интеллект активно работает и развивается в межличностных отношениях.

Следующим значимым этапом в изучении эмоционального интеллекта стала концепция Р. Бар-Она, считавшего, что эмоциональный интеллект – это совокупность некогнитивных способностей, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными трудностями и давлением извне. Кроме того, ученый ввел понятие эмоционального коэффициента – уровня измерения эмоционального интеллекта.

Для отечественной науки явление эмоционального интеллекта также представляло интерес. В 2004 г. ученый Д. В. Люсин разделил эмоциональный интеллект на межличностный и внутриличностный. Так как согласно мнению автора эмоциональный интеллект – это способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями, следовательно, для межличностного эмоционального интеллекта характерно распознавание и понимание эмоций других через вербальное и невербальное общение, а для внутриличностного интеллекта типична рефлексия, отслеживается причина возникновения своих эмоций, их различия, способность к контролю экспрессии [1].

И. Н. Андреева считает, что эмоциональный интеллект проявляется и развивается непосредственно в социуме, т.е. при взаимодействии с другими людьми в конкретной ситуации. Включается совокупность способностей к идентификации, пониманию и регуляции эмоций, которые зависят от природных возможностей когнитивных процессов. Когнитивные процессы влияют на качество обработки эмоциональной информации. Эмоциональный интеллект будет направлен на личностный рост в отличие от социального. Автор разделила эмоциональный интеллект на компоненты и представила структурную модель, состоящую из следующих факторов: распознавание собственных эмоций, самоконтроль, осознание эмоций, самомотивация.

Исходя из перечисленных теорий, мы можем сделать вывод, что общим в каждой модели являются такие факторы, как понимание, управление и идентификация своих эмоций и других. Кроме того, в большинстве теорий прослеживается возможность использовать эмоциональный интеллект в прикладных аспектах, в том числе для борьбы с собственными негативными и беспокоящими эмоциями.

Продолжительное пребывание личности в угнетенном эмоциональном состоянии порождает тревогу. Особенно это характерно для людей, в чьем психологическом профиле присутствует такая устойчивая черта личности, как тревожность. Личная тревожность не



проявляется непосредственно в поведении, но ее степень может быть определена тем, насколько часто и интенсивно человек может испытывать тревожные состояния.

Большинство исследователей истории психологии сходятся во мнении, что первым ученым, изучавшим тревожность, являлся З. Фрейд. Психолог считал, что тревожность – это как способ неэкологичной разрядки либидо, энергия не нашедшая выхода из за нарастающего психического напряжения. По его мнению, тревожность – это нескончаемый подсознательный конфликт, т. е. когда происходят какие-то болезненные переживания, то они вытесняются из нашего сознательного и переходит в бессознательное, чтобы не травмировать психику, поэтому когда мы испытываем тревогу, происходит подавление, наше бессознательное хочет вырваться в сознательное [3].

Ч. Спилберг считал, что тревожность – это субъективное ощущение беспокойства, предчувствие, а со стороны физиологии – это было возбуждение нервной системы. Такое состояние возникает в ситуации неопределенной опасности, угрозы и ожидания негативных последствий. Однако ученый преувеличивал роль влияния отца и матери на возникновения тревоги и преуменьшал значение социального фактора.

Среди отечественных исследователей также не было единого взгляда на природу тревожности. А. М. Прихожан, определяла тревожность как «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени». Так она указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с предвкушением неблагоприятного, с предчувствием надвигающейся опасности. Тревожность рассматривается как эмоциональное состояние и как фундаментальное свойство, черта личности или темперамента [2].

По определению А. В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий».

Н. Д. Левитов определяет тревожность как психическое состояние, которое выражается ощущением опасения и нарушения покоя, вызванным возможными неприятностями.

Обобщая все сказанное выше, мы можем наблюдать разность понимания психологической природы обоих явлений. Кроме того, анализ литературных источников показал, что в большинстве случаев данные явления принято изучать по отдельности, что подчеркивает актуальность и научную новизну нашей работы.

Для эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта с тревожностью у студентов-психологов нами были продиагностированы 35 студентов-психологов с помощью методики «Тест эмоционального интеллекта» (Д. В. Люсин), методики «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл), методики «Шкала проявления тревожности»



(Дж. Тейлор, Т. А. Немчин). Гипотезой исследования было предположение, что существует взаимосвязь эмоционального интеллекта с тревожностью, а именно: чем выше эмоциональный интеллект, тем ниже тревожность студентов-психологов. Анализ и обработка полученных данных производилась помощью метода вычисления коэффициента корреляции Пирсона.

Критическое значение коэффициента r -Пирсона составило $r_{кр} = 0,3246$, при $p \leq 0,05$ и $r_{кр} = 0,4182$, при $p \leq 0,01$. При этом было установлено, что:

- между тревогой и эмоциональной осведомлённостью $r_{эмп} = -0,0386$ ($r_{кр} = 0,3246$, при $p \leq 0,05$), т.е. значимая взаимосвязь между эмоциональной осведомлённостью и тревогой не наблюдается, это свидетельствует о том, что испытуемые способны осознавать и понимать свои эмоции, но они не испытывают при этом беспокойства;
- между тревогой и управлением эмоциями $r_{эмп} = -0,0719$ ($r_{кр} = 0,3246$, при $p \leq 0,05$), что свидетельствует об отсутствии значимой взаимосвязи, т. е. группа испытуемых может управлять своими эмоциями, не испытывает при этом дискомфорт;
- между тревогой и самомотивацией $r_{эмп} = -0,3033$ ($r_{кр} = 0,3246$, при $p \leq 0,05$), значимая взаимосвязь между тревогой и самомотивацией не наблюдается, т. е. испытуемые способны самостоятельно строить планы, планировать свою деятельность, не испытывая при этом волнение и дискомфорт;
- между тревогой и эмпатией $r_{эмп} = 0,0316$ ($r_{кр} = 0,3246$, при $p \leq 0,05$), что свидетельствует об отсутствии значимой взаимосвязи, т. е. респонденты
- между тревогой и распознаванием эмоций других людей $r_{эмп} = -0,2184$ ($r_{кр} = 0,3246$, при $p \leq 0,05$), следовательно, можно сделать вывод о том, что значимая взаимосвязь не выявлена, т. е. испытуемые, вероятно, не испытывают трудностей при распознавании эмоций других людей, не ощущают при этом дискомфорт.
- между тревогой и межличностным эмоциональным интеллектом $r_{эмп} = -0,2351$ ($r_{кр} = 0,3246$, при $p \leq 0,05$), следовательно, можно сделать вывод о том, что значимая взаимосвязь между тревогой и межличностным эмоциональным интеллектом не наблюдается, т. е. респонденты могут объективно оценивать эмоциональное состояние собеседников, воздействовать на них;
- между тревогой и внутриличностным эмоциональным интеллектом $r_{эмп} = -0,0776$ ($r_{кр} = 0,3246$, при $p \leq 0,05$), следовательно, можно сделать вывод о том, что значимая взаимосвязь не наблюдается, т. е. у испытуемых не ощущают проблем при понимании собственных эмоций и управлении ими;
- между тревогой и пониманием эмоций $r_{эмп} = -0,2358$ ($r_{кр} = 0,3246$, при $p \leq 0,05$), между тревогой и пониманием эмоций не прослеживается значимая взаимосвязь, т. е.



респонденты осознают свои эмоции, а также эмоции других людей, могут различать особенности проявления эмоций;

- между тревогой и управлением эмоций $r_{\text{эмп}} = -0,1272$ ($r_{\text{кр}} = 0,3246$, при $p \leq 0,05$), следовательно, можно сделать вывод о том, что значимая взаимосвязь между тревогой и управлением эмоций не наблюдается, т. е. респонденты, вероятно, умеют контролировать свои эмоции в разных ситуациях.

Следовательно, гипотеза о том, что существует взаимосвязь эмоционального интеллекта с тревожностью, а именно: чем выше эмоциональный интеллект, тем ниже тревожность студентов-психологов не подтвердилась. Предположительно, каждая личность использует те ресурсы эмоционального интеллекта, которые присущи ей от природы, а в качестве дополнительных мер борьбы с эмоциональной и интеллектуальной нагрузкой предпочитает использовать иные качества личности.

Список литературы:

1. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 29 –36.
2. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. –М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. –304с.
3. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. –М., 1989.–455с