

Секция «Эмоциональный интеллект: современные и перспективные исследования»

Эмоциональный интеллект и уровень тревожности студентов (на материалах психологического исследования)

Научный руководитель – Сагайдак Варвара Александровна

Медведева Мария Юрьевна

Студент (бакалавр)

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия

E-mail: maria.medvedeva.03@bk.ru

Текущие социальные реалии подразумевают высокий уровень продуктивности и адаптивности личности к быстро меняющимся условиям. Состояние неопределенности и нестабильности в разных сферах жизнедеятельности может стать причиной возникновения проблем в эмоциональной сфере личности: снижения контроля над эмоциями на почве стрессовых расстройств, утрата эффективности вербальных и невербальных коммуникаций, способности прогнозировать результаты деятельности, что в совокупности может привести к снижению работоспособности, дезадаптации, развитию межличностных конфликтов и тревожности. Одним из путей преодоления тревоги и улучшения качества жизнедеятельности является развитие эмоционального интеллекта [1]. Актуальность и практическая значимость исследования обусловлены возможностью развития на его основе подходов к психологической работе с людьми группы риска в целях улучшения их психологического благополучия и повышения эффективности деятельности в различных областях жизни.

Тревожность — это психологическое состояние, характеризующееся чувством беспокойства и напряжения, которое может возникать в ответ на различные факторы или ситуации. Тревожность может проявляться как эмоциональные (страх, тревога), так и физические симптомы (повышенное сердцебиение, дрожь, потливость) [5]. Эмоциональный интеллект представляет собой совокупность коммуникативных навыков человека: умений считывать, анализировать и понимать эмоции и чувства других людей, знаний, как правильно, исходя из состояния собеседника, выстраивать свое поведение таким образом, чтобы достичь максимально плодотворного и конструктивного взаимодействия [2].

Цель исследования – выявление взаимосвязи эмоционального интеллекта и личностной тревожности студентов. Для реализации исследовательских задач авторами в январе-феврале 2024 г. было проведено исследование на базе Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС. Выборку составили 35 студентов в возрасте от 18 до 23 лет.

Основная гипотеза исследования: существует статистически значимая взаимосвязь между уровнем личностной тревожности и эмоциональным интеллектом студентов. В основу исследования легли тест эмоционального интеллекта Н. Холла [4] и тест тревоги Спилберга-Ханина [3].

По результатам исследования, наглядно представленным на рисунке 1, большинство студентов (62%) имеют эмоциональный интеллект, развитый на среднем уровне. Это молодые люди, у которых понимание своих и чужих эмоций, навык управления своими эмоциями и эмоциями окружающих, контроль экспрессии достаточно развиты для эффективного функционирования в привычных условиях, однако, могут не проявляться в нестандартных ситуациях. Каждый пятый респондент (20%) имеет высокую способность к пониманию своих и чужих эмоций, отлично управляет ими, владеет навыками выстраивания эффективных межличностных отношений, хорошо контролирует выражение своих чувств и эмоций.

У 18% испытуемых по результатам исследования выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта. У таких студентов могут возникать проблемы с отслеживанием и интерпретацией собственного эмоционального состояния и считыванием чувств и настроений окружающих их людей.

Более половины опрошенных студентов продемонстрировали значительные отклонения от среднего, умеренного уровня тревожности. Так, относительное большинство студентов (48%) обладает средним уровнем личностной тревожности, которая является дополнительным мотивационным стимулом. В то же время 43% респондентов отличаются высоким уровнем личностной тревожности. Предположительно данные студенты находятся в постоянном физическом и психологическом напряжении, при этом их беспокойство зачастую имеет необоснованный характер и становится неконтролируемым.

По результатам исследования 9% опрошенных имеют низкий показатель тревожности. С одной стороны, это может быть следствием уверенности студентов в хороших результатах обучения, например, за счет высокого уровня подготовки к занятиям. С другой стороны, низкая тревожность может свидетельствовать о безразличии респондентов к оценкам и отсутствию переживаний на этой почве.

При статистической обработке полученных данных с использованием коэффициента корреляции Спирмена была обнаружена отрицательная корреляция между общим показателем эмоционального интеллекта и показателем тревожности студентов: $\text{Sig.} = 0,000$ (при $p = 0,01$), коэффициент корреляции $r = - 0,390$ – средняя корреляционная связь. Респонденты с высоким уровнем эмоционального интеллекта зачастую имеют умеренную тревожность. В свою очередь испытуемые, не способные управлять своими эмоциями, не умеющие распознавать и воздействовать на эмоции и чувства окружающих, являются чаще высокотревожными личностями.

Таким образом, гипотеза исследования о наличии взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и уровнем личностной тревожности студентов подтвердилась: высокий уровень эмоционального интеллекта характерен для студентов с низким уровнем тревожности, в то время как низкий уровень эмоционального интеллекта свойственен молодым людям с высоким уровнем личностной тревожности.

Подводя итог, стоит отметить, что в студенческой среде целесообразно уделять большее внимание психологическому состоянию обучающихся. Для коррекции и профилактики тревожных состояний важно на регулярной основе проводить социально-психологические тренинги, практические занятия и ролевые игры, направленные на развитие навыков саморегуляции, понимания и управления собственными эмоциями. Существует множество техник саморегуляции, которые в нужный момент могут помочь быстро достичь расслабления в стрессовых ситуациях. Действенными методами являются нервно-мышечная релаксация Э. Джейкобсона, различные дыхательные техники («Дыхание по квадрату», «Ха-дыхание», «Кузнечные меха»), техники «заземления и якорения».

Источники и литература

- 1) Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М., 2021.
- 2) Ларина, А.Т. Эмоциональный интеллект // АНИ: педагогика и психология. 2016. No. 3 (16). С. 275-278.
- 3) Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI) : <http://psyclinic.info/index.php/testy/103>
- 4) Опросник EQ: https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/43060/mod_resource/content/2/2020-12_HMF_m01-02_dop.pdf

- 5) Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. No. 2. С. 42-52.

Иллюстрации

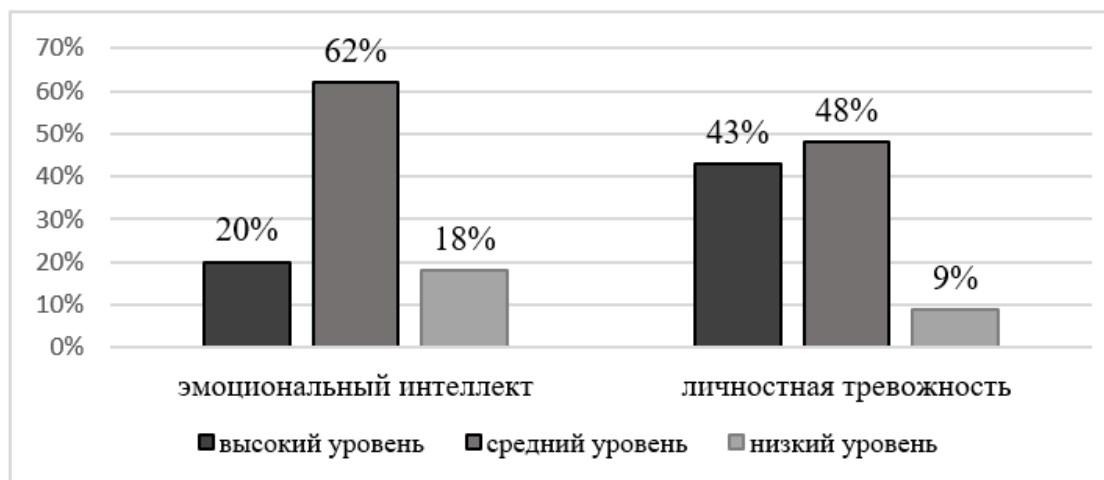


Рис. : Уровень эмоционального интеллекта и личностной тревожности студентов, %