

УДК 159.942

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І ТРИВОГА В ПЕРІОД РАННЬОГО ЗРОСТАННЯ

Попова Т.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

У статті наведено результати дослідження емоціонального інтелекту студентів у період раннього дорослішання і проаналізовано взаємозв'язок емоційного інтелекту і тривоги у випробовуваних осіб. Встановлено негативний кореляційний зв'язок між тривогою та загальним емоційним інтелектом ($p \leq 0,01$).

Ключові слова: емоційний інтелект, тривога.

Emotional intelligence and anxiety during early adulthood. Popova T.M. – The results of research of the emotional intelligence of students during early adulthood is given and interrelation of emotional intelligence and anxiety of the examined persons is analyzed in this article. Negative correlation link between anxiety and general emotional intelligence of students is detected.

Key words: emotional intelligence, anxiety.

ВСТУП

Емоційна обізнаність людини, розуміння нею своїх переживань та переживань інших, уміння контролювати та адекватно виявляти емоції здавна є предметом філософських роздумів та досліджень. Для сучасного суспільства це питання особливо актуальне: попри раціоналізацію усіх сфер життя, тенденцію до підвищення рівня освіти, збільшення вимог до інтелектуального рівня особи, зростає необхідність міжособистісної взаємодії, а успіх залежить від уміння знайти спільну мову з іншими [1; 4; 6; 11]. Емоційний інтелект як рівень емоційної обізнаності людини, а також здатність розуміти емоції іншого набуває важливого значення для забезпечення ефективного спілкування.

Відомо, що такі фактори, як спадковість, оточуюче середовище, гендерні ознаки, вік впливають на розвиток емоційного інтелекту людини [1; 10; 11].

Дослідження цього феномену у людей у період раннього зростання є актуальним із декількох причин. По-перше, у дослідженнях емоційної сфери осіб юнацького віку підкреслюються її вікові зміни, часто позитивного характеру (зміни динамічності емоційних станів, підвищення контролю емоційних реакцій та емпатійності) [2; 6; 10]. По-друге, збільшення темпу життя, зростання психологічних напружень призводить до того, що молоді люди легше та ефективніше пристосовуються до змін у соціумі [4; 10; 11].

Практично кожна сучасна людина знає, як зі свого особистого досвіду, так і зі спостережень над життям оточуючих, що в наш час феномен тривоги охоплює всі сторони життя. З. Фрейд охарактеризував тривогу як стан очікування невизначеності, що супроводжується почуттям безпорадності.

Вимірювання тривоги як стану особистості є особливо важливим, тому що вона багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. На сьогодні вивченню стану тривоги присвячена ціла низка робіт [3; 5; 7; 8]. Нас, зокрема, зацікавило існування взаємозв'язку емоційного інтелекту і тривоги.

Метою цього дослідження було визначення емоційного інтелекту у осіб юнацького віку (18-21 років) та встановлення зв'язку між емоційним інтелектом і тривогою у обстежених осіб.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Дослідження здійснювалося на базі Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди у 2013 року, у ньому брало участь 46 студентів 3 курсу очного відділення, що навчалися на факультеті психології та соціології і факультеті фізичного виховання. Серед учасників експерименту було 28 жінок та 18 чоловіків віком від 19 до 21 року. Цей віковий діапазон відповідає періоду ранньої дорослості, у цьому віці особистість активно включається в соціальні відносини, прагне до встановлення тривалих позитивних емоційних зв'язків.

Досліджуваних розподілили на дві групи: перша – 22 особи, які навчалися на третьому курсі факультету психології та соціології (21 жінка та 1 чоловік) та друга група – 24 особи, що навчалися на факультеті фізичного виховання (7 жінок та 17 чоловіків).

У відповідності до поставлених завдань були обрані наступні методики збору даних: тест-опитувальник визначення емоційного інтелекту Д. Гоулман [11]; «шкала прояву особистої тривоги» Дж. Тейлор [8]. У якості методів математичної статистики для аналізу взаємозв'язку змінних (емоційного інтелекту і тривоги) використовували метод рангової кореляції (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена).

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Розглянемо отримані результати за представленими вище методиками. Результати дослідження, проведеного зі студентами за методикою Д. Гоулман, були підсумовані, розподілені за чотирма шкалами розвитку емоційного інтелекту: загального емоційного інтелекту (EQ), внутрішнього емоційного інтелекту, соціального емоційного інтелекту і екзистенціального емоційного інтелекту, та занесені в таблицю (табл. 1).

Аналіз даних за шкалою загального емоційного інтелекту показує, що у 27,3 % (6 осіб) студентів першої групи та 16,7 % (4 особи) другої виявлено високий рівень загального емоційного інтелекту. Отримані результати свідчать про те, що респонденти добре розпізнають як свої емоційні реакції, так і емоції оточуючих людей. По-справжньому розуміють себе на інтуїтивному і тілесному рівнях, що дозволяє їм з легкістю адаптуватися до будь-якої життєвої ситуації. Відносини з людьми у представників цієї групи змістовні, вони використовують свої емоції для того щоб краще зрозуміти себе і навколишній світ.

Таблиця 1

**Розподіл результатів за рівнем розвитку емоційного інтелекту
(за методикою Д. Гоулман)**

Шкала	Рівні					
	Високий		Середній		Низький	
	перша група	друга група	перша група	друга група	перша група	друга група
Загальний емоційний інтелект	27,3%	16,7%	73,7%	66,7%	–	16,6%
Внутрішній емоційний інтелект	22,7%	12,5%	73,7%	62,5%	3,6%	25%
Соціальний емоційний інтелект	27,3%	20,8%	73,7%	70,8%	–	8,4%
Екзистенціальний емоційний інтелект	22,7%	20,8%	77,3%	79,2%	–	–

У 73,7 % (16 осіб) респондентів першої групи та 66,7 % (16 осіб) другої групи було виявлено середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про досить хороше розуміння емоцій інших, успішне керування своїми емоціями, але респонденти можуть робити це краще. Їм потрібно працювати над проявом емоцій, звертати увагу на їх фізичні симптоми, шукати причину.

Низького рівня емоційного інтелекту у студентів першої групи виявлено не було, але серед респондентів другої групи цей показник був у 16,7 % (4 особи). Людина з низьким рівнем емоційного інтелекту залишає осторонь істотну частину себе, що з часом спричиняє незручності. У результаті виникає напруженість у відносинах з самим собою, і, як наслідок, у відносинах з іншими. Це свідчить швидше про недооцінку емоційної сфери, ніж про відсутність відповідних здібностей. Представникам цієї групи потрібно навчитися розуміти власні емоції і використовувати їх.

Аналіз даних за шкалою ставлення до себе (внутрішній емоційний інтелект) показав, що 22,7 % (5 осіб) випробовуваних першої групи та 12,5 % (3 особи) другої групи мали високий рівень внутрішнього емоційного інтелекту, що говорить про вміння розуміти себе, здатність розпізнавати негативні почуття, коли вони тільки виникають, встановлювати їх причину і вживати відповідних заходів.

У 73,7 % (16 осіб) випробовуваних першої групи та 62,5 % (15 осіб) другої групи визначили середній рівень внутрішнього емоційного інтелекту, що свідчить про вміння розуміти і контролювати свої емоційні реакції. Така

особистість вміє прислухатися до своїх емоцій, що дозволяє їй перебувати в гармонії з собою.

У 3,6 % (1 людина) студентів першої групи та 25 % (6 осіб) другої групи було виявлено низький рівень внутрішнього емоційного інтелекту. Цим респондентам емоції приносять одні незручності, вони або пригнічують їх, або зриваються. Людина з низьким рівнем внутрішнього емоційного інтелекту погано розуміє свої почуття, не прислуховується до них або звертає на них увагу тоді, коли вже надто пізно. Представникам цієї групи необхідно приділяти більше уваги своїм емоціям і робити це вчасно, сприймати їх як сигнал тривоги, адже вони вказують на те, що потрібно щось робити.

Аналіз результатів за шкалою ставлення до інших (соціальний емоційний інтелект) показав, що у 27,3 % (6 осіб) респондентів першої групи та 20,8 % (5 осіб) другої групи переважає високий рівень соціального емоційного інтелекту, що свідчить про продуктивне використання емоцій у відносинах з іншими людьми.

У 73,7 % (16 осіб) опитуваних першої групи та 70,8 % (17 осіб) другої групи встановили середній рівень соціального емоційного інтелекту, що свідчить про здатність виражати свої емоції, не зачіпаючи почуттів інших. Людина вміє відстоювати свою позицію і доносити її до співрозмовника. Водночас вона заздалегідь враховує можливість того, що з нею не погодяться, проте це не може вивести її з емоційної рівноваги.

Низького рівня соціального емоційного інтелекту серед студентів першої групи виявлено не було, але у другій групі опитуваних цей рівень виявлено у 8,4 % (1 особа). Низький рівень свідчить про те, що людині емоції часто заважають слухати інших і виражати себе.

Аналіз даних за шкалою ставлення до життя (екзистенціальний емоційний інтелект) показав наступні результати.

У 22,7 % (5 осіб) учасників дослідження з першої та 20,8 % (5 осіб) другої груп було виявлено високий рівень екзистенціального емоційного інтелекту, який свідчить про те, що респонденти ясно розуміють важливість позитивного самовідчуття, особистісного розвитку, формування життєвих пріоритетів та докладають багато зусиль, щоб розвивати свої творчі здібності.

77,3 % (17 осіб) першої групи та 79,5 % (19 осіб) другої групи мали середній рівень екзистенціального емоційного інтелекту. Отримані результати свідчать, що ці люди вміють розуміти свої потреби, почуття, емоції, які роблять життя більш гармонійним, насиченим та цікавим. Така особистість докладає зусиль до того, щоб розвивати свої творчі здібності.

Низький рівень екзистенціального емоційного інтелекту під час дослідження виявлено не було.

Для вивчення рівня тривоги була застосована методика Дж. Тейлора, що дозволяє визначити особистісні прояви тривоги. Аналіз отриманих даних виявив такі результати: 13,6 % (3 особи) респондентів першої групи та 41,7 % (10 осіб) другої мали високий рівень тривоги, що вказує на схильність бачити

загрозу з боку оточуючих людей і світу в цілому, вони меншою мірою задоволені своїм справжнім становищем. Студентам з високим рівнем тривоги, слід формувати почуття впевненості в успіху. Їм необхідно зміщати акцент із зовнішньої вимогливості у постановці завдань на змістовне осмислення діяльності.

У 50 % (11 осіб) опитуваних студентів першої та 41,7 % (10 осіб) другої груп виявлено середній (з тенденцією до низького) рівень тривоги, вони сприймають навколишній світ більш дружелюбним, не бачать загрози з боку інших людей у порівнянні з високотривожними респондентами.

У 36,4 % (6 осіб) респондентів першої групи та 16,6 % (4 особи) другої групи виявлено низький рівень тривоги, їм більшою мірою властиві позитивне сприйняття себе, відчуття комфорту і безпеки у навколишньому світі.

Під час проведення аналізу взаємозв'язку загального емоційного інтелекту і тривоги виявили значну негативну кореляцію ($r_s = 0,76$, $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що чим вище коефіцієнт загального емоційного інтелекту, тим нижче рівень тривоги. Ймовірно випробовувані з високим коефіцієнтом загального емоційного інтелекту вміють усвідомлювати і контролювати свої емоції, що дозволяє їм бути найбільш ефективними у своїй діяльності. Люди з високим показником загального емоційного інтелекту краще приймають рішення, ефективніше діють у критичних ситуаціях. Високий коефіцієнт загального емоційного інтелекту дає можливість зануритися у свої емоції та усвідомити їх. Також респонденти з високим коефіцієнтом загального емоційного інтелекту, краще керують своїми емоціями і розуміють емоції оточуючих людей. У зв'язку з цим у людей з високим показником загального емоційного інтелекту рівень тривоги нижче.

Таким чином, результати нашого дослідження вказують на необхідність розвитку емоційного інтелекту студентів-респондентів у процесі їх професійної підготовки. Саме рівень емоційного розвитку, на думку Д. Гоулмана, визначає життєву і професійну успішність людей [11]. Емоційний інтелект – невід'ємна особистісна складова педагогічної майстерності, тільки зріла особистість може виховати іншу повноцінну і зрілу особистість. Оскільки провідним видом діяльності у студентському віці є опанування професією, то розвиток емоційного інтелекту в цьому віці в цілому здійснюється через професійний розвиток і саморозвиток.

ВИСНОВКИ

1. У 73,7 % студентів факультету психології та соціології (перша група) та 66,7% студентів факультету фізичного виховання (друга група) переважає середній рівень внутрішнього, соціального та загального показника емоційного інтелекту, що свідчить про вміння розпізнавати свої емоційні реакції і емоції оточуючих людей, уміння орієнтуватися у своїй емоційній сфері, розуміти і регулювати свої емоційні реакції, здатність бути уважним до емоцій і почуттів оточуючих людей.

2. Середній рівень екзистенціального емоційного інтелекту виявляється у 77,3 % та 79,2 % респондентів першої та другої груп відповідно, він свідчить про вміння прислухатися до тих своїх емоцій, що допомагають зробити життя насиченим та яскравим.

3. У 50 % та 41,7 % студентів першої та другої груп відповідно переважає середній рівень тривоги з тенденцією до низького рівня, що характеризує позитивне сприйняття світу.

4. Виявлено взаємозв'язок між тривогою і загальним емоційним інтелектом та встановлено негативну кореляцію тривоги із загальним емоційним інтелектом ($p \leq 0,01$).

Література

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект : исследование феномена / Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78-86.
2. Власова О.І. Дослідження чинників розвитку потенціала соціальних здібностей молоді студентського віку // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Збірник наукових праць. – К., 2005. – Вип. 3. – С. 94-104.
3. Гольцман Е. Век тревоги / Наука и жизнь. – 2001. – № 2. – С. 26-31.
4. Дерев'янку С.П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах / С.П. Дерев'янку // Соціальна психологія. – 2008. – № 1. – С.96-104.
5. Егорова Т.Е. Психологическая культура и саморегуляция состояний тревожности // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 3. – С. 68-76.
6. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С. 95-109.
7. Смилык И. М. Тревожность, страх и формирование устойчивого чувства безопасности. // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С.133-139.
8. Barlow D. Anxiety and its disorders. – 2002. – 216 p.
9. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997.
10. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice / H. Gardner. – New York : Basic Books, 1993. – 304 p.
11. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman. – New York : Bantam Books, 1995. – 352 p.

Эмоциональный интеллект и тревога в период раннего взросления. Попова Т.М. – В статье приведены результаты исследования эмоционального интеллекта студентов в период раннего взросления и проанализирована взаимосвязь эмоционального интеллекта и тревоги у исследуемых лиц. Установлена отрицательная корреляционная связь между тревогой и общим эмоциональным интеллектом ($p \leq 0,01$) студентов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, тревога.