МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

Кафедра психологии образования

Гоголева Виктория Владимировна

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
по образовательной программе подготовки бакалавров
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль - Психология образования

г. Уссурийск
2018

Автор работы _____
подпись

«4» июня 2018 г.

Руководитель ВКР зав. каф. ПО
(должность, ученое звание)

доц. Гаврилова Т.А.

_____ Гаврилова Т.А.
(подпись) (ФИО)

«5» июня 2018 г.

Защищена в ГЭК с оценкой хорошо

Секретарь ГЭК

_____ Н.А. Сламорова
(подпись) (И.О.Фамилия)

«28» июня 2018 г.

«Допустить к защите»

Зав. кафедрой доц. Гаврилова Т.А.
(ученое звание)

_____ Гаврилова Т.А.
(подпись) (И.О. Фамилия)

«8» июля 2018 г.

В материалах данной выпускной квалификационной работы не содержатся сведения, составляющие государственную тайну, и сведения, подлежащие экспортному контролю.

С.В. Пишун / _____ /
Ф.И.О. Подпись

Директор Школы педагогики

«_____» _____ 2018 г.

Введение 3

1 Теоретический анализ проблемы взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности 7

1.1 Понятие эмоционального интеллекта и его модели 7

1.2 Проблема тревоги и тревожности в современной психологии 14

1.3 Связь эмоционального интеллекта и тревожности в психологических исследованиях. 22

2 Эмпирическое исследование эмоционального интеллекта и тревожности у студентов-психологов 25

2.1 Организация и процедура исследования 25

2.2 Методики исследования 26

2.3 Анализ результатов и выводы 29

Заключение 32

Список литературы 34

Приложение А 39

Введение

В последние годы в различных областях деятельности человека четко прослеживается тенденция к объединению. Мир становится все более взаимосвязанным. В психологии одним из признаков интеграции можно назвать возникновение и развитие понятия «эмоциональный интеллект». До сегодняшнего дня исследования в областях когнитивной и чувственной сфер велись самостоятельно, независимо друг от друга. С возникновением же в 1990 году понятия «эмоциональный интеллект», психологическая наука вышла на новый уровень практического изучения чувственного и интеллектуального как единого целого.

В наши дни разработано несколько различных моделей эмоционального интеллекта такими авторами, как Дж.Мэйер, П.Сэловей, Д.Карузо, Д.Гоулман, Р.Бар-Он, Д.В.Люсин и др. Множество исследований о влиянии эмоционального интеллекта на успешность человека в разных областях деятельности проведено И.Е. Егоровым, А.С. Петровской. С.П. Деревянко и др. Во всех подробностях рассматриваются модели и способы изучения эмоционального интеллекта такими исследователями, как Д.В. Люсин, Э.Л. Носенко, Н.В. Коврига, М.А. Мануйлова, О.И. Власова, Т.П. Березовская, И.Н. Андреева, В.Д.Шадриков, И.В. Плужников и др. Опубликовано огромное количество статей и книг, сотни тысяч страниц в сети Интернет посвящены этому феномену. Особенно популярна идея развития эмоционального интеллекта у деловых людей, в бизнес-компаниях активно проводятся тренинги, повышающие его уровень [8].

Несмотря на такую огромную популярность эмоционального интеллекта, при более внимательном изучении и анализе психологической литературы мы можем обнаружить серьезные недостатки, несогласованность и обрывочность в изучении взаимосвязи эмоционального интеллекта и некоторых свойств и качеств личности, оказывающих влияние на успешность в работе будущих психологов.

Умение понимать 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 и вообще привлекать и располагать к себе людей. Хорошо развитый эмоциональный интеллект необходим в профессиональной деятельности психолога не только для оказания правильного воздействия на клиента, но и для поддержания психологического здоровья самого психолога. Умение управлять своими эмоциями способствует контролю над разрушительными импульсами, сохранению рассудительности в проблемных ситуациях, такая способность увеличивает степень терпимости к неоднозначным ситуациям и повышает уверенность в себе.

Также в последнее время в психологической литературе довольно активно обсуждается проблема изучения такого явления, как тревожность. С одной стороны считается, что некоторый необходимый уровень тревожности в эмоционально-волевой регуляции несет важную функцию, в целом являясь внутренней движущей силой, приводящей к формированию адаптивных качеств у зрелой личности. С другой стороны, значительное большинство авторов подчеркивают, что именно с большой степенью тревожности связаны затруднения в социо-психологической адаптации человека, формировании правильного образа себя и своих личностных качеств [6; 31].

Как связан с личностной тревожностью эмоциональный интеллект у будущих психологов? Какие именно его компоненты оказываются в зависимости от тревожности как свойства личности? В данной работе мы попробовали найти ответы на эти вопросы.

Итак, объектом нашего исследования является эмоциональная сфера личности, а его предметом – взаимосвязь эмоционального интеллекта с уровнем тревожности у студентов-психологов.

Для достижения поставленной цели нами был сформулирован ряд задач:

1. Проведение теоретического анализа литературы по проблеме взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности.

2. Определение сущности и содержания понятий «эмоциональный интеллект» и «тревожность».

3. Подбор методик для исследования эмоционального интеллекта и уровня личностной тревожности у студентов.

4. Сбор эмпирических данных.

5. Проведение анализа гипотезы исследования.

В качестве гипотезы мы выдвинули предположение о том, что существует взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и отдельных его компонентов с уровнем тревожности. Цель нашего исследования – изучить теоретические и эмпирические аспекты этой взаимосвязи.

Структура и объем работы: данная выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Первая глава посвящена эмоциональному интеллекту и проблеме тревожности. В ней дается определение понятий «эмоциональный интеллект», «личностная тревожность», рассматриваются модели эмоционального интеллекта, проводится анализ материалов по теме взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности. Теоретической основой для данной работы послужили труды зарубежных и отечественных ученых. Во второй главе описывается проведенное экспериментальное исследование. В ней представлены результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и уровня тревожности у студентов-психологов.

Для выполнения поставленных задач мы использовали следующие методы:

– Метод сбора теоретической информации, а именно, подбор и анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;

– Метод сбора эмпирических данных: опрос с применением личностных тест-опросников;

– Метод математической обработки эмпирических данных: индуктивная статистика и корреляционный анализ на ПК с использованием пакета программ статистической обработки SPSS.19.

Для определения уровня эмоционального интеллекта мы использовали тест «ЭмИн» Д.В.Люсина, позволяющий определить общий уровень эмоционального интеллекта, как его понимает автор методики, и уровни развития отдельных его компонентов.

Для определения степени тревожности у студентов-психологов была использована методика «Шкала проявления тревожности» (MAS) Дж. Тейлор в адаптации В.Г.Норакидзе, позволяющая определить уровень личностной тревожности, а также выявить, насколько правдивы ответы испытуемых.

В качестве метода математической статистики мы использовали корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена)

Эмпирическое исследование осуществлялось на базе Школы педагогики ДВФУ. В опросе приняло участие 33 человека, студенты 1-5 курсов очного и заочного отделений, обучающиеся по образовательной программе «Психология образования». Участники проводимого исследования – студенты обоего пола в возрасте от 19 до 42 лет.

1 Теоретический анализ проблемы взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности

1.1 Понятие эмоционального интеллекта и его модели

Идея единства чувственного и разумного начала в человеке вызывала большой интерес еще во времена древних философов. Психологическая наука развивалась, представления ученых о соотношении эмоциональных и познавательных процессов изменялись и привели, в конце концов, к появлению понятия эмоционального интеллекта [14].

Первым трудом, посвящённым эмоциям и той роли, которую они выполняли в процессе выживания человека и его адаптации, можно назвать книгу Ч.Дарвина «Выражение эмоций у людей и животных», изданную в 1872 году. Тогда учёный пытался изучить человеческие эмоции через их внешнее проявление [12].

В начале XX в. в психологии активно велись поиски способностей, связанных с социально-эмоциональной сферой. До этого же традиционно выделялся и исследовался общий интеллект. Э. Торндайк, Ч. Спирмен, Д. Векслер, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк, ведущие специалисты в области интеллекта, считали, что люди различаются по способности понимать других людей и управлять ими. В 1920 году профессор Э.Торндайк ввёл понятие социального интеллекта. Он описывал его как умение понимать людей и поступать в отношениях с ними разумно. Понятие социального интеллекта и явилось связующим звеном между аффективной и когнитивной сторонами процесса познания.

В 1940 году вышла публикация Д.Уэкслера, в которой автор разделял способности и умения человека на интеллектуальные и неинтеллектуальные. Он утверждал, что именно «неинтеллектуальные» способности являются основными при предсказании жизненного успеха человека.

Одной из предпосылок особого внимания к эмоциональному интеллекту явилась гуманистическая психология, когда в 50-х годах А.Маслоу ввёл

понятие самоактуализации. Тогда начались серьёзные интегральные исследования в сфере личности, которые объединяли познавательные и чувственные стороны природы человека.

Очень интересна модель «множественного интеллекта» Х. Гарднера. Она состоит из семи основных видов интеллекта, в число которых, вместе с известными вербальным и логико-математическим, входят также пространственный, телесно-кинестетический, музыкальный, межличностный и внутриличностный виды интеллекта. Эта концепция исследователя явилась основой для создания самой первой модели эмоционального интеллекта [14].

Само сочетание понятий «интеллект» и «эмоции» являлось причиной многих споров в научном сообществе. По мнению некоторых исследователей, не очень уместную, вводящую в заблуждение метафору «интеллект» стоило заменить термином «компетентность», так как интеллект определяется как способность, а с эмоциями, как известно, каких-то особых способностей не связано.

Д. Векслер предлагал классическое представление об интеллекте, которое включало в себя не только лишь умственные способности, но и социальные навыки, умение эффективно взаимодействовать с окружением. Но данные факторы должного внимания исследователей не привлекли, а это привело к пониманию интеллекта как некоего конструкта, отвечающего за решение исключительно логических задач [14].

Понятие «эмоциональный интеллект» («emotional intelligence») вошло в научную терминологию благодаря Дж.Майеру и П.Саловею, после выхода в 1990 г. их совместной статьи, которая, по признанию большинства профессионалов, явилась первой публикацией на эту тему. Эмоциональный интеллект в понимании авторов – это способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, в качестве основы для мышления и принятия решений. Это понимание было близко к традиционным аспектам интеллекта, единственное отличие – в качестве поступающей информации здесь являются настроение и эмоции. «Эмоциональный интеллект», по

мнению этих авторов, представляет собой конструкт, состоящий из способности к различению и выражению эмоций, управлению ими и использованию информации, содержащейся в эмоциях, для мышления и деятельности [40].

Под идентификацией, или различением эмоций подразумевается ряд способностей, связанных друг с другом, таких, как способность заметить наличие эмоции, определить её, адекватно выразить, а также отличить подлинную эмоцию от её имитации. Способность к различению и выражению эмоций состоит из двух компонентов, один из которых направлен на свои эмоции, а другой – на эмоции других людей. В первый компонент включаются вербальный и невербальный субкомпоненты, а во второй – субкомпоненты невербального восприятия и эмпатии.

Способность к управлению эмоциями – это умение контролировать эмоции, снижать интенсивность отрицательных эмоций, осознавать свои эмоции, в том числе и негативные, умение решать проблемы без подавления отрицательных эмоций, которые с ними связаны. Эта способность помогает личностному росту и улучшению отношений с другими людьми. Она разделяется на две составляющие: регуляцию своих эмоций и регуляцию эмоций других.

Способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, или, другими словами, умение использовать эмоции в мышлении и деятельности, включает в себя навык использования эмоции для направления внимания на самое важное, способность вызвать эмоции, помогающие в решении различных задач. Она разделяется на гибкое планирование, творческое мышление, перенаправленное внимание и мотивацию. Все эти компоненты выстраиваются в иерархию, по которой они, как предполагают авторы, с индивидуальным развитием человека осваиваются последовательно.

Понятие эмоционального интеллекта получило большое распространение в психологии в 1990-х годах, когда в научной литературе стало появляться все больше сведений о результатах исследований в этой области. В 1995 вышла

научно-популярная книга Д.Гоулмана «Эмоциональный интеллект» («Emotional Intelligence»), которая стала самой читаемой книгой, посвящённой социальной науке. Американским психологом была предложена несколько иная концепция эмоционального интеллекта, дополненная некоторыми личностными характеристиками, такими как энтузиазм, настойчивость и социальные навыки. Д. Гоулман соединил когнитивные способности, входившие в модель П. Сэловея и Дж. Мэйера, с личностными характеристиками. Именно эта модель впоследствии приобрела наибольшую популярность. Эмоциональным интеллектом заинтересовались не только специалисты-психологи, но и простые люди.

Модель израильского психолога Р. Бар-Она предполагает довольно широкую трактовку понятия «эмоциональный интеллект». Автор определил его как совокупность когнитивных знаний и способностей, создающих возможности для эффективной жизни человека. Р. Бар-Он выделил пять компонентов эмоционального интеллекта, каждый из которых содержит в себе несколько субкомпонентов:

1. познание себя – осознание собственных эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация и независимость;
2. навыки межличностного общения – эмпатия, взаимоотношения с другими людьми, социальная ответственность;
3. способность к адаптации – разрешение трудностей, контакт с реальностью, гибкость;
4. управление стрессовыми ситуациями – стрессоустойчивость, контроль возбудимости;
5. преобладающее настроение – счастье, жизнерадостность [14].

Также проблема эмоционального интеллекта раскрывается в трудах таких исследователей, как Х. Вайсбах и У. Дакс. В представлении этих ученых эмоциональный интеллект является совокупностью различных умений, на которых базируется социальная компетентность, и способностью

«интеллектуально» руководить своими эмоциями. Эти способности делятся на пять групп:

1. осознание и понимание собственных чувств – интуиция, способность к описанию своих чувств;
2. понимание чувств и эмоций других людей – эмпатия, активное слушание, невербальное улавливание эмоциональных состояний человека, знание языка телодвижений;
3. управление собственными чувствами – умение контролировать течение собственных мыслей, устойчивость к стрессу;
4. оптимизм – навык находить в различных явлениях положительные стороны, уверенность в завтрашнем дне.
5. умение влиять на эмоции других – искусство критиковать без агрессии, не оскорбляя человека, уважение к другому, партнерство.

Многие исследователи склонны считать, что в противоположность общему интеллекту эмоциональный интеллект можно развить и повысить его уровень. Они предполагают, что от степени развития эмоционального интеллекта зависит успех личности во многих областях деятельности, включая учебную и профессиональную [21].

Вообще, по вопросу возможности развития эмоционального интеллекта в психологической науке имеется два отличающихся друг от друга представления. Некоторые ученые придерживаются точки зрения, что повысить уровень эмоционального интеллекта на самом деле невозможно потому, что это более-менее устойчивая способность. В то же самое время эмоциональные компетенции, которыми оперирует эмоциональный интеллект, сравнительно легко нарабатываются, в том числе и в ходе обучения.

Другие же исследователи предполагают, что эмоциональный интеллект возможно развить, и что делать это необходимо. Такую позицию ученых подтверждает тот факт, что нервные пути головного мозга развиваются вплоть до середины жизни человека. Поэтому считается, что эмоциональное развитие

возможно, так как мы легко можем наблюдать его в проявлениях сознательного управления эмоциями [4].

В отечественной психологической науке представления об эмоциональном интеллекте развивались на основе идей о единстве чувственных и познавательных процессов, которые были отражены в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева. Сегодня с результатами исследований эмоционального интеллекта мы можем ознакомиться благодаря работам таких авторов, как И.Н. Андреева, О.В. Белоконь, С.П. Деревянко, Н.В. Коврига, Д.В. Люсин, М.А. Манойлова, Э.Л. Носенко, О.И. Петровская, Е.А. Сергиенко, Д.В. Ушаков, Г.В. Юсупова, и других. В России понятие эмоционального интеллекта впервые было рассмотрено Г.Г. Гарсковой [5; 14].

О.П. Санникова изучала, каким образом четыре базовые эмоции – радости, грусти, гнева и страха – влияют на успех в профессиональной деятельности. Она рассматривала эмоциональность как устойчивую характеристику индивидуальности, являющуюся основным компонентом темперамента. С точки зрения О.П. Санниковой, эмоциональность выступает в качестве системообразующего фактора в структуре личности и в структуре способностей, в том числе профессиональных.

А.В. Брушлинский изучал взаимодействие аффективных и когнитивных процессов. Он считал, что эмоции могут оказывать помощь мышлению или затруднять его. Взаимодействие между эмоциональными и мыслительными процессами, как полагал исследователь, правильнее было называть взаимопроникновением. Любой образ, представление, понятие обладают своим эмоциональным потенциалом. Особенно значима роль эмоциональных явлений в различного рода оценках, которые представляют собой важнейшие компоненты мыслительной деятельности.

Значительный вклад в проблему исследования эмоциональных способностей внес А.А. Бодалев. Он заметил, что отдельных личностей отличает определённая социальная одарённость, которая представляет собой некоего рода объединение умственных, эмоциональных и коммуникативных

способностей, являющихся психологическим стержнем успешности их контактов с окружающими [5].

И. Н. Андреева отмечала, что на формирование и развитие эмоционального интеллекта влияют биологические и социальные факторы [4].

Д. В. Люсин предложил концепцию ЭИ, относительно схожую с теорией Р. Бар-Она. В ней автор определяет эмоциональный интеллект как совокупность способностей, позволяющих понимать свои и чужие эмоции – способность обнаружить факт наличия эмоции, распознать, определить ее, умение осознать причины, вызвавшие ту или иную эмоцию и предугадать последствия ее проявления; а также управлять эмоциями – умение регулировать интенсивность эмоций, их видимое проявление, способность по желанию, свободно вызвать нужную эмоцию.

Д. В. Люсин говорит о двойственной сущности эмоционального интеллекта, а именно о его связи как с умственными способностями, так и с личностными характеристиками. Эмоциональный интеллект формируется в течение жизни человека под влиянием нескольких факторов, обуславливающих его уровень и личные особенности. Этими факторами являются мыслительные способности, представления об эмоциях как о значимом источнике информации, своеобразие эмоциональности. Выходит, принципиальное отличие модели Д.В. Люсина заключается в отсутствии в его конструкте личностных характеристик, коррелирующих со способностью к пониманию и управлению эмоциями. Можно вводить только такие личностные характеристики, которые прямо влияют на уровень и индивидуальные особенности эмоционального интеллекта [5, 14].

Понятие «эмоциональный интеллект» совсем не ново для постсоветской психологической науки. Данный феномен был давно замечен, только имел несколько иные обозначения: «смысловое переживание», «обобщение переживаний» и др. Несмотря на то, что изучение проблемы взаимосвязи умственных и чувственных процессов не потеряли своей актуальности, в

отечественной психологии до сих пор остаётся недостаток разработок по этой теме [5].

Итак, краткое рассмотрение моделей эмоционального интеллекта приводит нас к выводу, что в психологии нет единого взгляда на сущность этого явления, ведь до сих пор нет ясного, конкретного определения понятия «эмоциональный интеллект», каждую модель эмоционального интеллекта можно критиковать за произвольное добавление в нее составляющих. Хотя, несомненно, все эти компоненты в действительности оказывают воздействие на успешность человека в жизни, однако, для продвижения этого как теории, построенной на принципах науки, необходимо установить четкое правило, на основе которого мы могли бы ясно структурировать понятие эмоционального интеллекта. Но пока такое правило отсутствует, это понятие становится всего лишь случайным набором факторов, каким-то образом влияющих на нашу жизнь. Тем не менее, всеми исследователями принимается такая характеристика эмоционального интеллекта как совокупность способностей понимать собственные и чужие эмоции и управлять ими.

1.2 Проблема тревоги и тревожности в современной психологии

Проблема тревожности исследовалась такими психологами, как И.П. Павлов, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорни, Ч.Д. Спилбергер, Дж. Тейлор, Л.И. Божович, К. Гольдштейн, Г.С. Салливэн, К. Изард, Ю.Л. Ханин, А. Эллис, Р. Мэй, А.М. Прихожан и многими другими [29].

В психологии существует большое количество различных определений понятий «тревога» и «тревожность».

Впервые, в 90-е гг. XIX в, величайший ученый-психоаналитик З. Фрейд определил тревогу как следствие неадекватной разрядки либидо. В дальнейшем он провел цепь уточнений первоначального представления о тревоге. Вначале он связал ее с состоянием возрастающего психического напряжения, являющегося в свой черед следствием не нашедшей выхода энергии либидо.

Затем в своих «Лекциях по психоанализу» он уже без сомнения сообщает о том, что возбуждение, не завершенное разрядкой, трансформируется в страх и выражается в неврозах страха. Следовательно, страх и тревога представляются как обратные, негативные стороны сексуального влечения.

Уже в последующем З. Фрейд определяет тревогу как функцию Эго. С такой позиции тревога становится выполняющей адаптивную функцию, ее предназначение состоит в предостережении индивида о приближающейся угрозе, с которой необходимо каким-то образом справиться. С его точки зрения, тревога является сигналом, предупреждающим «Эго» о грядущей опасности, исходящей от напряженных импульсов. В ответ «Эго» пользуется рядом защитных механизмов, в том числе вытеснением, замещением, проекцией, рационализацией и другими. Защитные механизмы функционируют бессознательно и создают искажение восприятия реальности личностью. По утверждению Фрейда существует три вида тревоги – реалистическая, которая способствует обеспечению самосохранения; невротическая, основанная на страхе перед тяжелыми отрицательными последствиями, и моральная, связанная с угрозой наказания со стороны суперэго [38]. С того времени, как З.Фрейд указал на значение тревожности при неврозах, это понятие заняло важное положение в психологических концепциях и исследованиях [29].

В большинстве случаев понятие «тревога» у разных исследователей основывается на определении Ч.Спилбергера и употребляется для описания мучительного эмоционального состояния, которое отличается субъективными ощущениями беспокойства, мрачных предчувствий, а со стороны физиологии – возбуждением автономной нервной системы. Такое состояние возникает в ситуации неопределенной опасности, угрозы и содержит ожидание негативной оценки, восприятия негативного к себе отношения или угрозы самоуважению [36].

Концепция Ч. Спилбергера находится под воздействием психоанализа, преувеличивая влияние отца и матери на возникновение тревожности и

преуменьшая роль социального фактора. Различия в оценке одних и тех же явлений действительности у людей с тревожностью разной степени приписывают, в первую очередь, влиянию опыта из детства и отношению родителей к ребенку.

Той же точки зрения придерживается функциональный подход в исследовании состояния тревоги. В. М. Астапов утверждает, что для формирования общей теории тревоги, как устойчивого состояния и личностного свойства, необходимо выделить и рассмотреть функции тревоги. Функциональный подход позволяет исследовать состояние тревоги не только как ряд реакций, дающих представление о состоянии, но и как субъективный фактор, влияющий на динамику процесса деятельности.

В «Кратком психологическом словаре» тревога определяется как «субъективно неприятное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий» [19, с. 407].

В современной науке принято отличать тревогу от тревожности, хотя не так давно такого различения не было. Сейчас оно характерно и для отечественной, и для зарубежной психологии.

Что такое тревожность? Разные авторы дают различные определения этому эмоциональному состоянию. Современными психологами тревожность рассматривается как психическое свойство и определяется как «склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги» [19, с. 408].

В «Большом психологическом» словаре тревожность определяется индивидуальной психологической особенностью, проявляющейся «в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге её возникновения. Рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов».

Изучающие тревожность исследователи К. Гольдштейн и К. Хорни, согласились с тем, что тревожность – это диффузное опасение и что основное отличие тревожности от страха заключается в том, что страх представляет из себя реакцию на специфическую опасность, а тревожность беспредметна. Особенная характеристика тревожности – это ощущение неопределенности и беспомощности перед лицом опасности [26].

Тревожность в данный момент (реактивная или возникающая в определенных условиях) характеризуется напряженностью, беспокойством, раздражительностью. Очень высокая реактивная тревожность приводит к нарушению внимания, иногда расстройству тонкой координации. Личностная тревожность как устойчивая характеристика человека представляется устойчивой склонностью воспринимать огромное количество ситуаций как угрожающие, реагировать на них состоянием тревоги. Современные исследования тревожности ориентируются на различение ситуативной тревожности, зависимой от конкретной внешней ситуации, и тревожности личностной, которая является стабильным свойством индивида, а также на разработку средств анализа тревожности, как результата взаимодействия человека и его окружением [41].

Некоторый уровень тревожности – естественная и даже обязательная особенность деятельной личности. Существует приемлемый индивидуальный уровень полезной тревоги. Но в то же время, слишком высокий уровень тревожности является личностным проявлением неблагополучия.

Основная функция тревожности – сигнализирующая, как считал О. Х. Маурер. Она приводит к тому, что поддерживаются такого рода реакции и характер поведения, которые дают возможность предотвратить переживания наиболее интенсивного страха или помогают уменьшить уже возникший страх [29].

Р. Мэй в своей книге «Смысл тревоги» заключил, что тревожность в жизни зрелого человека развивается всякий раз, когда его фундаментальная жизненная установка оказывается под угрозой. Любой из нас придерживается

устойчивого взгляда на жизнь, убеждения относительно того, каким является этот мир и какова наша роль в нем. Если происходит нечто, безжалостно разрушающее эту внутреннюю уверенность, мы начинаем испытывать тревогу[26].

Проблема тревожности претерпела множество спадов и подъёмов в своём изучении. В отечественной науке период динамичного изучения тревожности пришелся на 1970-е – первую половину 1990-х гг. В психологической литературе не много найдется таких явлений, значение которых оценивается настолько высоко. Тревожность это «центральная проблема современной цивилизации» [6]. Но на самом деле в России исследований, связанных с проблемами тревожности, не так много, и носят они довольно фрагментарный характер.

В последнее время интерес российских психологов к исследованиям тревожности существенно возрос, так как в жизни общества возникли резкие изменения, которые вызвали неуверенность в завтрашнем дне, и привели к переживаниям эмоционального напряжения и тревожности. В настоящее время исследуется в основном тревожность школьная, экзаменационная, соревновательная и пр., то есть она рассматривается достаточно узко и имеет чисто практическое значение [31].

А. М. Прихожан, определяет тревожность как «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени» [31, с. 5]. Так она указывает, что тревожность – это такое переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с предвкушением неблагополучия, с предчувствием надвигающейся опасности. Тревожность рассматривается исследователем как эмоциональное состояние и как фундаментальное свойство, черта личности или темперамента. Укрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга», считает А.М. Прихожан. Это ведет к приумножению и углублению отрицательного эмоционального опыта, что в свою очередь

порождает негативные оценки и способствует росту и сохранению тревожности. [39, с.94]

По определению А.В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий» [36].

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

Г. М. Бреслав считает, что тревожность – личностная черта, отражающая уменьшение порога чувствительности к различным стрессовым факторам. Выражается она в постоянном ощущении угрозы собственному «я» в тех или иных ситуациях; тревожность – это тенденция к переживанию тревоги, для которой характерен низкий порог возникновения тревожной реакции – один из основных характеристик индивидуальности.

Тревожность как предупреждение об опасности притягивает внимание к возможным трудностям, сложностям в достижении цели, содержащимся в ситуации, дает возможность мобилизовать силы и таким образом добиться самого лучшего результата. В связи с этим нормальный уровень тревожности и страха считается необходимым для эффективной адаптации к действительности и свойственен каждому человеку.

Психологи обратили внимание, что учение (познание нового, проверка приобретенных навыков и умений) обычно сопровождается повышением тревожности. Больше того, некоторый оптимальный уровень тревожности стимулирует обучение, делает его более эффективным. Здесь тревожность - причина мобилизации внимания, памяти, мыслительных способностей. Но когда уровень тревожности превышает оптимальный предел, человека охватывает страх. Пытаясь избежать неуспеха, он начинает избегать деятельности, либо ставит все на достижение положительного результата в

конкретной ситуации, и так утомляется, что терпит неудачу в других ситуациях.

В большинстве случаев термин «тревожность» используется для описания неприятного по своим ощущениям эмоционального состояния (Т – состояния) или внутренней ситуации, характеризующейся субъективными чувствами волнения и напряженности, страшных предчувствий, а со стороны физиологических проявлений – возбуждением автономной нервной системы. Состояние тревоги рождается в тот момент, когда человек воспринимает определенную стимуляцию или ситуацию как несущие в себе реально или потенциально элементы угрозы [29].

Как всякое сложное психологическое образование, тревожность характеризуется комплексным строением, которое включает в себя когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты, при котором эмоциональный аспект доминирует.

В общем, тревожность – это субъективное выражение неблагополучия личности, ее неприспособленности. Тревожность как проживание чувственного дискомфорта, ощущения приближающейся опасности является показателем неудовлетворения важных потребностей человека.

Следовательно, тревожность – это такое свойство личности, готовность к переживанию страха. Это состояние целесообразного повышения внимания сенсомоторного напряжения в ситуации возможной опасности, которое обеспечивает соответствующее реагирование на страх. Функция страха – предупредить о предстоящей опасности. Страх обеспечивает возможность сосредоточиться на ее источнике, толкает на поиски пути ее избегания. В том случае, когда он достигает состояния аффекта, способен навязать определенные стереотипы поведения – бегство, ступор, защитное нападение. Если источник опасности не установлен или его не удалось распознать, тогда возникающее состояние называется тревогой – эмоциональным состоянием, возникающим в случае неопределенной опасности и проявляющимся ожиданием неблагоприятного дальнейшего хода событий [28].

Тревожность имеет заметно выраженную специфику, которую можно обнаружить в ее источниках, содержании, характере проявления, компенсации и защиты. Для всякого возрастного периода существуют определенные области, объекты в окружающем мире, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от реальной опасности или тревожности как устойчивого образования. Такие возрастные пики тревожности оказываются следствием наиболее важных социальных потребностей.

Таким образом, существуют теории, которые рассматривают тревожность с позиции динамического подхода, сосредотачивающего внимание на бессознательных импульсах, и теории, рассматривающие тревожность с точки зрения ее функций.

Можно выделить тревожность двух типов: реактивную и личностную, что совпадает с теорией Ч. Спилбергера, который отличает тревожное состояние от тревожности как свойства личности. В функциональном подходе тревожность рассматривается как субъективный фактор, организующий деятельность субъекта в целом.

Понятие «тревожность» используется при обозначении относительно устойчивых субъективных различий в склонности человека переживать состояние тревоги. В таком случае тревожность означает черту личности. Личностная тревожность не проявляется непосредственно в поведении, но можно определить её степень, в соответствии с тем, как часто и как интенсивно у человека могут возникать состояния тревоги.

Некоторый необходимый уровень тревожности – естественная и обязательная черта активной деятельной личности. Каждый человек наделен своим оптимальным или желательным уровнем тревожности – так называемой полезной тревожностью. Оценка человеком собственного состояния в таком отношении является для него значимым компонентом дисциплины и саморазвития. Однако повышенный уровень тревожности свидетельствует о субъективном проявлении неблагополучия личности.

1.3 Связь эмоционального интеллекта и тревожности в психологических исследованиях

Связи эмоционального интеллекта и отдельных его компонентов с личностной тревожностью пока посвящено не так много исследований. Можно отметить ряд работ на данную тему И. Н. Андреевой, но здесь обязательно стоит упомянуть одну из них – «Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте» [3]. В ней автор делает вывод, что высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет снизить уровень личностной тревожности у подростков. Также уменьшению показателей личностной тревожности способствует развитие эмоциональной саморегуляции (компонент эмоционального интеллекта «управление своими эмоциями»). Исследование подтвердило, что для коррекции личностной тревожности у подростков требуется уделять внимание развитию эмоционального интеллекта в целом и, прежде всего, такой его составляющей, как эмоциональная саморегуляция.

В статье В.В. Потаповой и М.В. Федоренко «Сравнительный анализ показателей агрессивности и тревожности у студентов творческой специальности» представлены результаты сравнительного анализа различий в показателях эмоционального интеллекта, агрессивности, враждебности, ситуативной и личностной тревожности у юношей и девушек, студентов 2 курса Высшей школы искусств [30]. Анализ значимых взаимосвязей выявил, что чем больше ситуаций будет связано с нервозностью, беспокойством, озабоченностью и демонстрацией других проявлений реактивной и личностной тревожности, тем более вероятно проявление враждебности и агрессии.

У половины респондентов был выявлен высокий уровень эмоционального интеллекта – они умеют понимать собственные чувства и чувства других людей, умеют управлять своей эмоциональной сферой, они легко адаптируются в обществе. У таких студентов выявлены низкие показатели личностной

тревожности. У студентов со средними или низкими показателями эмоционального интеллекта выражено преобладание высоких показателей личностной тревожности.

Также хочется обратить внимание и на работу Л.И. Авдеевой, Л.Н. Вахрушевой Л.Н., В.В.Гризодуб и А.В. Садоковой «Новая методика оценки эмоционального интеллекта и результаты ее применения», в которой представлена авторская методика Л.Н. Вахрушевой и В.В. Гризодуб. Это новая тестовая методика оценки уровневых и структурных характеристик эмоционального интеллекта [1]. В работе были освещены результаты двух исследований, выполненных на базе этой методики. Авторами была впервые выделена важная позитивная роль сбалансированности параметров эмоционального интеллекта для социальной адаптации, а также общего психологического благополучия личности.

Одно из исследований, проведенное под руководством В. В. Гризодуб, было посвящено изучению особенностей эмоционального интеллекта в группе пациентов клиники неврозов, в том числе и у лиц с тревожными расстройствами. Предполагалось, что изучение патологий личностного развития позволит выявить механизмы функционирования эмоционального интеллекта в норме. Исследование строилось по схеме сравнительного анализа, в которой приняли участие одна контрольная и две экспериментальные группы.

Основные результаты исследования заключались в определении взаимосвязей различных особенностей эмоционального интеллекта с уровнем тревожности и депрессии здоровых испытуемых. Таким образом, было выявлено, что общий уровень эмоционального интеллекта прямо связан с субъективной выраженностью тревожности. Другими словами, лица, способные к высокой эмоциональной рефлексии и эмоционально чувствительные, оказываются уязвимыми в плане формирования тревожности как личностной черты.

Большим фактором риска в смысле невротизации личности оказалась и такая особенность эмоционального интеллекта, как отличие уровней развития

отдельных способностей, входящих в его структуру. То есть, у лиц, чья способность понимать собственные эмоции в значительной степени превосходит умение управлять своими эмоциями, высока вероятность увеличения тревожности. Также и у людей, обладающих множеством инструментов воздействия на эмоциональные состояния, но не владеющих при этом навыками рефлексии, также велик риск формирования такого неблагоприятного личностного свойства, как тревожность [1].

2 Эмпирическое исследование эмоционального интеллекта и тревожности у студентов-психологов

2.1 Организация и процедура исследования

На основе обзора теоретических источников мы выдвинули гипотезу о том, что эмоциональный интеллект и уровень тревожности студентов-психологов взаимосвязаны.

Цель эмпирической части нашей работы состояла в том, чтобы выявить эту взаимосвязь.

Для достижения поставленной цели мы определили основные задачи:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности.
2. Определить сущность и содержание понятий «эмоциональный интеллект» и «тревожность».
3. Подобрать методики для исследования эмоционального интеллекта и уровня личностной тревожности у студентов-психологов.
4. Собрать эмпирические данные.
5. Провести анализ гипотезы исследования.

Нами были подобраны методики, наиболее подходящие для проведения эмпирического исследования. Для определения уровня эмоционального интеллекта мы использовали тест «ЭмИн» Д.В.Люсина [20], позволяющий определить общий уровень эмоционального интеллекта и уровни развития отдельных его компонентов.

Для определения степени тревожности у студентов-психологов была использована методика «Шкала проявления тревожности» (MAS) Дж. Тейлор в адаптации В.Г.Норакидзе [17], позволяющая определить уровень личностной тревожности, а также выявить, насколько правдивы ответы испытуемых.

В качестве метода математической статистики мы использовали корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена)

Эмпирическое исследование осуществлялось на базе Школы педагогики ДВФУ. В опросе принимали участие студенты 1– 5 курсов очного и заочного отделений, обучающиеся на факультете психологии, всего 33 человека. Участники проводимого исследования – студенты обоего пола в возрасте от 19 до 42 лет.

Исследование проводилось нами в несколько этапов. Первый этап заключался в выборе метода исследования, подборе методик и комплектации выборки.

На втором этапе проходил опрос нескольких групп студентов. Для этого было выделено лекционное время, предоставленное для тестирования с согласия и при поддержке преподавателей Школы педагогики ДВФУ. Испытуемые с интересом отнеслись к исследованию, к заданию подошли ответственно. При прохождении тестирования по методике «ЭмИн» Д.В. Люсина, студентам было предложено ответить на 46 вопросов, выбрав в бланке один из четырех вариантов ответа – совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен. В ходе работы с тестом «Шкала «проявления тревожности» Дж. Тейлор в адапации В.Г.Норакидзе студентам необходимо было заполнить бланки, оценивая 60 утверждений – давать утвердительные, либо отрицательные ответы, соответственно своему согласию или несогласию с ними.

Третий этап заключался в обработке и интерпретации полученных данных. Методика «ЭмИн» позволила нам определить общий уровень эмоционального интеллекта, а также уровни развития отдельных его компонентов. Методика «Шкала тревожности Дж. Тейлор» в адаптации В.Г. Норакидзе помогла выявить уровень тревожности тестируемых и их склонность давать социально желаемые ответы.

2.2 Методики исследования

Тест эмоционального интеллекта Д.В.Люсина «ЭмИн» – психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта в соответствии с теоретическими представлениями автора. Опросник состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четыре варианта ответов (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка:

- МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект,
- ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект,
- ПЭ – понимание эмоций,
- МП – понимание чужих эмоций,
- ВП – понимание своих эмоций,
- УЭ – управление эмоциями
- МУ – управление чужими эмоциями
- ВУ – управление своими эмоциями;
- ВЭ – контроль экспрессии

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ) – способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ) – пособность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Шкала ПЭ (понимание эмоций) – способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала УЭ (управление эмоциями) – способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Субшкала МП (понимание чужих эмоций) – способность понимать эмоциональное состояние человека, основываясь на внешних проявлениях эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Субшкала МУ (управление чужими эмоциями) – способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Субшкала ВП (понимание своих эмоций) – способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность вербально их описать.

Субшкала ВУ (управление своими эмоциями) – способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Субшкала ВЭ (контроль экспрессии) – способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Опросник измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре ЭИ выделяется

– межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ) - понимание эмоций других людей и управление ими,

– внутриличностный ЭИ (ВЭИ) - понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ).

Опросник ЭмИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ. Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал. Однако, для большей информативности лучше всего интерпретировать отдельные шкалы [20].

Шкала «проявления тревожности» Дж. Тейлор (Manifest Anxiety Scale, MAS) – личностный опросник, предназначенный для оценки уровня тревожности как одного из показателей адаптированности работника профессиональной деятельности. В 1975 г. профессором В. Г. Норакидзе тест был дополнен шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах [17].

Обработка результатов исследования проводится аналогично процедуре MMPI. Индекс тревожности измеряется по шкале Т-баллов. Шкала «проявления тревожности» часто используется в качестве одной из дополнительных шкал MMPI. При этом результат измерения тревожности не только дополняет данные по основным клиническим шкалам MMPI, но и в некоторых случаях может быть привлечен к интерпретации профиля в целом. Как показывают данные исследований (Дж. Рейх и др., 1986; Дж. Хенсер, В. Майер, 1986), состояние тревоги связано с изменением когнитивной оценки окружающего и самого себя. При высоких указателях уровня тревожности необходимо соблюдать известную осторожность в интерпретации данных самооценки.

2.3 Анализ результатов и выводы

Результаты ответов испытуемых на опросники представлены в сводной таблице результатов исследования (Приложение А).

Анализ результатов был начат с расчета корреляций между показателями эмоционального интеллекта и тревожности (Таблица 1).

Т а б л и ц а 1 – Корреляции между показателями эмоционального интеллекта и тревожности (по Спирмену)

Переменные / Переменные		**Тревожность**		**Склонность к социал. желательным ответам**	
		$r_{xy\ эмп.}$	p	$r_{xy\ эмп.}$	p
Компоненты ЭИ	Понимание чужих эмоций	-0,20	0,27	0,41*	0,02
	Управление чужими эмоциями	-0,46**	0,01	0,48**	0,01
	Понимание своих эмоций	-0,38*	0,03	0,34	0,06
	Управление своими эмоциями	-0,53**	0,00	0,40*	0,02
	Контроль экспрессии	-0,75**	0,00	0,40*	0,02
	Межличностный ЭИ	-0,34	0,05	0,46**	0,01

	Внутриличностный ЭИ	-0,64**	0,00	0,51**	0,00
	Понимание эмоций	-0,28	0,11	0,38*	0,03
	Управление эмоциями	-0,67**	0,00	0,58**	0,00
	Общий ЭИ	-0,53**	0,00	0,55**	0,00

Примечание: * - ($\rho \leq 0,05$); ** - ($\rho \leq 0,01$);

Из данной таблицы мы видим, что высокая степень тревожности у студентов связана с низким уровнем эмоционального интеллекта, и особенно, теми его компонентами, которые отвечают за умение контролировать свои эмоции и управлять ими («Контроль экспрессии», «Управление эмоциями», «Внутриличностный ЭИ», «Управление своими эмоциями»), а также за способность управлять эмоциями других людей («Управление чужими эмоциями»). При этом, мы обнаружили, что все шкалы теста, за исключением шкалы «Понимание своих эмоций», значимо коррелируют с тенденцией испытуемого давать социально желательные ответы.

Мы можем сделать вывод, что высокая степень тревожности у студентов-психологов связана с низкой способностью понимать свои эмоции, контролировать их внешние проявления, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, а также со слабым умением вызывать те или иные эмоции и снижать интенсивность нежелательных эмоций у других людей. Что касается понимания эмоций, своих и чужих, то этот компонент ЭИ оказался никак не связанным с уровнем тревожности студентов.

Объяснить полученные результаты можно следующим образом: тревожность как черта личности, как это показано в п.1.2, связана со слабостью регулятивных систем мозга. И поэтому, наверное, тревожным людям сложнее контролировать свои эмоции и управлять ими. А понимание эмоций, по всей видимости, задействует другие нервные связи и потому тревожность не влияет на это понимание.

В качестве рекомендации, студентам с высоким уровнем личностной тревожности для его коррекции стоит уделить внимание развитию эмоционального интеллекта и, особенно, такой его составляющей, как эмоциональная саморегуляция. Но в некоторых случаях, при очень высоком уровне личностной тревожности, стоит обратиться к клиническому психологу, психотерапевту или психиатру для диагностики и правильного подбора методов (индивидуальной и групповой психотерапии, арт-терапии, применения различных методик релаксации и пр.), в том числе медикаментозных, для снятия симптомов тревожности.

Заключение

Обзор научно-психологической литературы показал нам, насколько сегодня актуальны проблемы эмоционального интеллекта и личностной тревожности. Мы увидели, что исследования в этих областях ведутся и отечественными, и зарубежными учеными. Анализ психологической литературы помог нам изучить модели эмоционального интеллекта, проследить их влияние на психическое здоровье и жизненную успешность человека, а также расссмотреть виды тревожности и понять причины, которые способствуют ее формированию.

Эмпирическое исследование, цель которого заключалась в исследовании взаимосвязи эмоционального интеллекта и уровня личностной тревожности студентов-психологов, показало нам, что высокая степень тревожности действительно связана с низким уровнем эмоционального интеллекта, и особенно, теми его компонентами, которые отвечают за умение контролировать свои эмоции и управлять ими. Мы увидели, что высокая степень тревожности у студентов-психологов связана с низкой способностью понимать свои эмоции, контролировать их внешние проявления, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, а также со слабым умением вызывать те или иные эмоции и снижать интенсивность нежелательных эмоций у других людей.

Также обнаружилось, что тот компонент ЭИ, который отвечает за понимание эмоций, своих и чужих, никак не связан с уровнем тревожности студентов. В целом проведенное исследование позволило нам сформулировать следующие выводы:

1) Выдвинутая нами гипотеза о взаимосвязи эмоционального интеллекта и личностной тревожности подтвердилась, так как была выявлена отрицательная коррелляционная связь между уровнем развития эмоционального интеллекта и степенью личностной тревожности у студентов-психологов.

2) Понимание своих и чужих эмоций, никак не связано с уровнем личностной тревожности у студентов-психологов.

3) Студенты-психологи с высоко развитым эмоциональным интеллектом более склонны давать социально желательные ответы.

4) Результаты исследования позволяют предположить, что, вследствие слабости регулятивных систем мозга, тревожным людям сложнее контролировать свои эмоции и управлять ими, в то время как понимание эмоций связано с какими-то другими отделами мозга, потому тревожность на это понимание никак не влияет.

Список литературы

1. Авдеева, Л.И. Новая методика оценки эмоционального интеллекта и результаты ее применения. [Электронный ресурс] / Л.И. Авдеева, Л.Н. Вахрушева Л.Н., В.В.Гризодуб, А.В. Садокова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. N 6. Режим доступа: http://mprj.ru/archiv_global/2011_6_11/nomer/nomer06.php (дата обращения: 15.04.2018)
2. Алимбаева, Р.Т. Теоретические аспекты эмоционального интеллекта / Р.Т. Алимбаева, Л.У. Есназарова // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2017. – №3-1. – С. 242-243
3. Андреева, И. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте / И. Н. Андреева // Психологическое здоровье в контексте развития личности: материалы респ. науч.-практ. конф., Брест, 30–31 янв. 2004 г.; ред. А. В. Северин. – Брест: Изд-во УО «БрГУ им. А. С. Пушкина», 2004.
4. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2012. – № 5. – С. 57-65.
5. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополоцк : ПГУ, 2011. – 388 с.
6. Астапов, В.М. Тревога и тревожность. / Сост. и общ. ред. В.М.Астапов. - СПб.: Питер, 2001. - 256 с.
7. Большой психологический словарь / Под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - М.: Прайм-Еврознак, 2013. - 672 с.
8. Вахрушева, Л.Н. Выраженность структурных и качественных характеристик эмоционального интеллекта на этапе юности и ранней взрослости : дис. канд. психол. наук / Вахрушева Л.Н. – Москва, 2011. – 21 с.
9. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; пер. с англ. А. Исаева. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 463 с.
10. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни

Макки; пер. с англ. А. Лисицыной. – М. : Альпина Паблишер, 2015. – 8-е изд. – 300 с.

11. Гудкова, Т.В. Особенности эмоционального интеллекта у студентов, обучающихся в медицинском и педагогическом вузах [Электронный ресурс] / Т.В. Гудкова, Т.Н. Кондратьева // Сетевое научное издание «Медицина и образование в Сибири». – 2015. Режим доступа: http://ngmu.ru/cozo/mos/article/text_full.php?id=1886

12. Дарвин, Ч. О выражении эмоций у человека и животных // Ч.Дарвин, СПб.: Питер, 2001, - с. 384

13. Двойнин, А.М. Эмоциональный интеллект и рефлексивность студентов-психологов / А.М. Двойнин, Г.И Данилова // Вестник ПСТГУ. – 2012. – Вып. 1(24). – С.121-134.

14. Дегтярев, А.В. Эмоциональный интеллект: становление понятия в психологии / [Электронный ресурс] // Электронный журнал Психологическая наука и образование, 2012. №2. – С. 1-13. Режим доступа: http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2012_2_2912.pdf (дата обращения: 22.04.2018)

15. Демина, Л. Д. Манянина Т. В. Эмоциональный интеллект в организации психологической культуры личности и ее информационно-психологической защищенности// Л.Д. Демина, Т.В. Манянина // Известия Алтайского государственного университета. – Сер. Педагогика и психология. – 2014. – № 2 (82). – С. 17-21.

16. Деревянко, С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности // Психология в современном информационном пространстве: материалы международной научной конференции / Смол. гос. ун-т. – Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2013. – Ч. 1. С. 108-112.

17. Карлинская И. М. Методика измерения уровня тревожности. Дж. Тейлор. Адаптация В.Г. Норакидзе // Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А.А.Бодалева. 2-е изд., испр. и доп – Изд-во Когито-Центр Москва, 2015. – С. 528-528

18. Карпов, А.В. Психология эмоционального интеллекта. Теория, диагностика, практика / А.В. Карпов, А.С. Петровская. – Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2008. – 344 с.

19. Краткий психологический словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Академия, 2007. – 432 с.

20. Люсин, Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭмИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М. : Институт психологии РАН, 2009. – С. 264-278.

21. 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, 2012. – С. 29-36.

22. Люсин, Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями - эмпирический анализ / Д.В. Люсин, О.О. Марютина, А.С. Степанова // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В.Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – С. 129-140.

23. Малкова, Е.Е. Тревожность и развитие личности: Монография / Е.Е. Малкова. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – 268 с.

24. Милованова, Н. Г. Эмоциональный интеллект: новый ресурс педагога или новые требования? / Н. Г. Милованова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2017. – № 1 (25). – С. 107-110.

25. Мусийчук, Л.В. Развитие эмоционального интеллекта при подготовке психологов на примере курса «Методологические основы психологии» / Л.В. Мусийчук // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016.

26. Мэй, Р. Смысл тревоги / Перев. с англ. М. И. Завалова и А. И. Сибуриной. – Библиотека психологии и психотерапии, вып. 89. – М. : Независимая фирма Класс, 2001. – 384 с.

27. Мэйер, Дж. Эмоциональный интеллект / Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо. - М. : Институт психологии РАН, 2010. – 146 с.

28. Пашарина, М. А. Теоретические аспекты проявения тревожности у студентов в период сессии [Электронный ресурс] / М.А. Пашарина // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» Режим доступа: http://www.scienceforum.ru/2013/159/154 (дата обращения: 23.06.2018)

29. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях [Текст] / Т. А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 107-110.

30. Потапова, В.В Сравнительный анализ показателей агрессивности и тревожности у студентов творческой специальности / В.В. Потапова, М.В. Федоренко // Казанская наука. – 2014. – №4. – С. 273-275

31. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

32. Прихожан, А.М. Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности / А.М. Прихожан // Тревога и тревожность : хрестоматия : [учебное пособие] / сост. В.М. Астапов. – СПб. : Пер Сэ, 2008. – С. 138-150.

33. Сергиенко, Е.А. Адаптация теста Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо / Е.А. Сергиенко, Е.А. Ветрова И.И., Волочков А.А., Попов А.Ю. // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31, № 1

34. Сидоров, К.Р. Тревожность как психологический феномен / К.Р. Сидоров // Журнал Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2013. – вып. 2. – с. 42-52

35. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 800 с.

36. Соловьева, С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 6 (17). – URL: http://medpsy.ru (дата обращения: 11.05.2018)

37. Степанова, О.П. Эффективное преодоление неуверенности и тревожности. Психокоррекционная работа / О.П. Степанова. – М. : Флинта, 2015. - 80 с.

38. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд. – М., 1997. - 479 с.

39. Хлевная, Е.А. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект / Е.А. Хлевная. – М. : Питер, 2013. – 260 с.

40. Хлевная, Е.А Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта / Е.А. Хлевная, В.А. Штроо, Т.С. Киселёва // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» – 2012. – №3. – Режим доступа: http://psyedu.ru/journal/2012/3/3018.phtml (дата обращения: 17.05.2018)

41. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни / Пер. с англ. В. В. Старовойтова. — М.: Прогресс, 1993. - 480 с.

42. Шабанов, С. Эмоциональный интеллект. Российская практика / С. Шабанов, А. Алешина. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440с.

43. Шандлоренко, Д.Д. Эмоциональный интеллект как комплементарный компонент в структуре адаптивных способностей студентов вуза // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – № 3. – С. 36-39.

44. Штайнер, К. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений / К. Штайнер. – Киев: ТОВ «НВП «Интерсервис», 2016. – 480с.

Приложение А

Сводная таблица результатов исследования

код уч-ка	курс	воз-раст	пол	Тест ЭмИн Д.В. Люсина										Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлор, адапт. В. Г. Норакидзе	
				МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	ОЭИ	шкала лжи	шкала тревоги
1	5	41	м	19	14	19	15	12	33	46	38	36	77	3	13
2	5	33	м	26	25	27	19	14	51	60	53	58	111	2	6
3	5	37	ж	21	16	18	12	11	37	41	39	39	78	2	22
4	5	42	ж	26	21	21	13	10	47	44	47	44	91	5	23
5	5	42	ж	24	18	24	17	12	41	53	47	47	94	7	19
6	5	23	ж	28	24	20	15	12	52	47	48	51	99	7	17
7	5	30	ж	23	17	13	11	8	40	32	36	36	72	3	21
8	5	30	ж	30	21	19	18	6	51	43	49	45	94	3	26
9	5	25	ж	22	15	15	9	10	37	34	37	34	70	3	25
10	2	19	ж	24	21	16	13	14	45	43	40	48	88	7	14
11	2	19	ж	19	19	12	19	12	38	43	31	50	81	4	18
12	2	21	ж	27	19	18	5	5	46	28	45	29	74	1	28
13	2	19	ж	18	16	14	13	9	34	36	32	38	70	2	19
14	2	20	ж	22	21	14	13	12	43	39	36	46	82	5	13
15	2	19	ж	33	18	16	13	5	51	35	50	36	86	7	45
16	2	20	м	29	19	25	17	9	48	51	54	45	99	4	30
17	2	21	ж	32	29	22	20	13	61	55	54	62	116	5	11
18	2	19	ж	25	19	19	16	9	44	44	44	44	88	3	37
19	2	19	ж	23	18	17	15	10	41	42	40	43	83	4	12
20	2	19	м	30	23	26	21	15	53	62	56	59	115	4	4
21	3	20	ж	18	18	17	9	4	36	30	35	31	66	5	28
22	3	21	ж	22	10	14	11	12	32	37	36	33	69	4	23
23	3	20	ж	14	14	10	13	5	28	28	24	32	56	2	34
24	3	23	ж	19	17	14	12	11	36	37	33	40	73	3	22
25	3	21	ж	18	11	12	7	10	29	29	30	28	58	1	37
26	3	20	ж	32	24	12	14	5	56	31	44	43	87	4	22
27	3	21	ж	18	15	14	13	13	33	40	32	41	73	5	24
28	3	20	ж	24	26	19	17	11	50	47	43	54	97	6	19
29	3	20	ж	20	19	14	12	9	41	35	36	40	76	2	30
30	3	20	ж	28	25	21	14	12	53	47	49	51	101	9	17
31	3	20	ж	24	22	12	16	6	46	34	36	44	80	3	29
32	1	20	ж	36	30	28	21	21	66	70	64	72	136	6	16
33	5	42	ж	23	15	18	6	7	38	31	42	27	71	0	56

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

Кафедра психологии образования

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу студентки

Гоголевой Виктории Владимировны

Направление подготовки 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование /Психология образования группа бак5ППОу на тему:

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Руководитель ВКР - к.пс.н., доц. Т.А.Гаврилова

Дата защиты ВКР - «28» июня 2018 г.

Дипломная работа посвящена актуальной и практически значимой теме. Эмоциональный интеллект представляется профессионально важным компонентом личности педагога-психолога.

Виктория Владимировна подобрала достаточно информативные методики исследования, провела обзор научной литературы по теме работы, провела опрос студентов, обработала результаты и сделала определенные выводы. Дипломное задание, поставленные цели и задачи выполнены, хотя и на недостаточно высоком уровне.

График работы выполнялся, к сожалению, со срывами. Отдельные недостатки в работе относятся к не всегда удачным формулировкам, недочетам в оформлении работы.

Вместе с тем, в целом, выполненная работа отвечает основным требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам бакалавров, а ее автор заслуживает присуждения степени бакалавр психолого-педагогического образования.

Оценка работы – *«хорошо»*.

Оригинальность текста ВКР составляет 73 %.

Руководитель ВКР - к.пс.н., доц. Т.А. Гаврилова

«6» июня 2018 г.

Школа педагогики