

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-16>

УДК 159.942.5

Ольга ІГУМНОВА

кандидат психологічних наук, доцент
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-4758-2082>

e-mail: ihumnovao@khmnu.edu.ua

Аліна КАЛИНИЧ

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ТРИВОГИ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Стаття присвячена проблемі взаємозв'язку емоційного інтелекту та тривоги у студентів-психологів та студентів-економістів. Описано результати емпіричного дослідження прояву емоційного інтелекту у студентів-психологів та студентів-економістів. Проаналізовано результати діагностики ситуативної та особистісної тривожності у студентів-психологів та студентів-економістів. Проаналізовано особливості прояву емоційного інтелекту студентів-психологів та студентів-економістів з різними рівнями прояву складових емоційного інтелекту. Проведено порівняльний аналіз рівня розвитку емоційного інтелекту та рівнів ситуативної та особистісної тривожності у студентів-психологів та студентів-економістів.

Ключові слова: емоційний інтелект, тривожні стани, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, емоційна сфера, студенти-психологи, студенти-економісти.

Olga IGUMNOVA, Alina KALYNYCH,

Khmelnyskyi National University

RESEARCH ON EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ANXIETY IN PSYCHOLOGY STUDENTS

The article is devoted to the problem of the relationship between emotional intelligence and anxiety in students of psychology and students of economics. Emotional intelligence is considered as a complex complex formation that ensures the professionalism and success of the future psychologist. The attention is drawn to the fact that the development of emotional intelligence is an important component of the professional growth of psychology students, which contributes to improving the quality of professional training and interaction with others.

The results of an empirical study of the manifestation of emotional intelligence in students of psychology and students of economics are described. To study emotional intelligence, the methodology «Diagnostics of Emotional Intelligence» by N. Hall was used. The results of diagnosing situational and personal anxiety in psychology students and economics students are analysed. The Spielberger-Hanin «Anxiety Self-Assessment Scale» was used to study anxiety states. It was found that half of the psychology students experience a high level of anxiety, which is explained by the experience of military operations in Ukraine, the presence of real threats and uncertainty about the future.

The peculiarities of the manifestation of emotional intelligence of psychology students and economics students with different levels of manifestation of emotional intelligence components are analysed. It is diagnosed that most future economists show low levels of development of both general emotional intelligence and its components. A comparative analysis of the level of emotional intelligence and the levels of situational and personal anxiety in psychology students and economics students is carried out.

Key words: emotional intelligence, anxiety, situational anxiety, personal anxiety, emotional sphere, students-psychologists, students-economists.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Тривожні стани належать до прояву сфери емоцій людини, що відображається через переживання реальної дійсності. Згідно з даними ВООЗ, до тривожних і депресивних розладів в усьому світі схильні близько 300 мільйонів осіб. Щороку психічні порушення, найпоширеніші з яких – депресія та тривожні розлади, вражають понад одну третину населення. Період студентства є проміжною ланкою між школою і професійним середовищем, на даному етапі відбувається професійне становлення, тому видається за необхідне проводити заходи щодо своєчасного виявлення і подолання тривожних розладів у студентів [7].

Проблема взаємозв'язку емоційного інтелекту та тривоги у студентів-психологів є актуальним напрямком досліджень в галузі психології. Багато науковців звертають увагу на те, як рівень розвиненості емоційного інтелекту впливає на виникнення тривоги та стресу у студентів, особливо тих, які вивчають психологію. Емоційний інтелект визначається здатністю розуміти, управляти та конструктивно виражати власні емоції, а також розпізнавати та відповідати на емоції інших людей. Студенти-психологи, які мають розвинений емоційний інтелект, краще розуміють та ефективніше справляються з переживанням власних емоцій, впливом емоцій інших людей, долають стресові ситуації та стани тривоги, що пов'язані з навчанням та практичною діяльністю [2; 3].

В умовах війни в Україні, несталості та нестабільності, постійному зростанні людей з розладами ментального здоров'я для забезпечення ефективної професійної психологічної допомоги, виникає гостра необхідність у розвитку комплексу особистісних якостей психолога, що здатні сформувати надійний, безпечний та здоровий психологічний простір, швидко орієнтуватися та приймати рішення у складних обставинах травматичних подій в Україні [8].

Аналіз наукових праць свідчить, що, незважаючи на проведені дослідження, проблема розвитку емоційного інтелекту майбутніх

психологів має безперечну актуальність, практичну значущість і залишається недостатньо дослідженою.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблемі розвитку емоційного інтелекту як важливої складової формування майбутнього фахівця присвячені праці зарубіжних науковців: Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Р. Бояціс, М. Кетс де Вріс, К. Ізард, П. Саловей, Д. Карузо, К. Петрідес, М. Чапмен, Д. Майер, Е. Маккі, Е. Фьорнхем та ін. Серед вітчизняних дослідників особливості емоційного інтелекту вивчались у працях Ю. Белікової, О. Крупського, С. Козловської, С. Нестулі, І. Пацявічуса, Г. Рекуна.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в емпіричному дослідженні рівнів розвитку емоційного інтелекту та станів тривожності у студентів-психологів та студентів-економістів.

Виклад основного матеріалу

Емоційний інтелект розглядається науковцями з точки зору різних моделей та методів його вимірювання. Визначення поняття емоційного інтелекту різняться, його межі часто є розмитими та розглядаються науковцями як конструкт, що виявляється в оцінці стійкості поведінки людини в різних ситуаціях, та характеризує групу ментальних здібностей, тобто сукупність емоційних, особистих, соціальних і поведінкових здатностей людини, що визначають ефективність подолання людиною щоденних викликів, зовнішніх тисків і забезпечують вирішення різних життєвих задач у досягненні цілей [4].

Емоційний інтелект як складне комплексне утворення, що забезпечує професіоналізм та успішність роботи майбутнього психолога, включає в себе наступні аспекти: здатність розуміти, аналізувати та взаємодіяти з ментальним простором власних почуттів, бажань; здатність усвідомлювати та розуміти особистісні ставлення виявлені в емоціях; здатність регулювати й управляти емоційною сферою за допомогою когнітивної обробки оцінки зовнішніх ситуацій та обставин; здатність ефективно контролювати, спрямовувати емоції для підвищення ефективності мислення та досягнення цілей. Розвиток емоційного інтелекту є важливою складовою професійного зростання студентів-психологів та сприяє покращенню якості їхньої професійної підготовки та характеру взаємодії з оточуючими [4; 5].

Стан тривоги є поширеним явищем серед студентства. Він представляє собою спектр емоцій та думок психічного простору

особистості, що характеризуються підвищеною схильністю студента до негативних прогнозів розвитку подій, негативно забарвлених комплексних емоційних переживань, побоювань і занепокоєння. В екстремальних, небезпечних ситуаціях стан тривоги має охоронний, мобілізуючий вплив, а за умови надмірної їх інтенсивності та тривалості, призводить до розладів психічного здоров'я студентів [1; 7; 9].

Розвиток емоційного інтелекту у студентів є складним і багатоетапним процесом, професійно важливою складовою компетенцій майбутнього психолога та залежить від особливостей організації навчального процесу, взаємодії з викладачами й індивідуально-психологічних відмінностей студентів [4; 6].

Для участі у дослідженні особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та тривоги у студентів-психологів було залучено 53 студенти Хмельницького національного університету спеціальності «Психологія» та «Економіка» денної та заочної форм навчання віком від 20 до 33 років, з них: 27 студентів-психологів та 26 студентів-економістів.

З метою дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту студентів була застосована методика «*Діагностика емоційного інтелекту*» Н. Холла. Результати дослідження рівня емоційного інтелекту у студентів-психологів за методикою М. Холла наведено на рисунку 1 та у таблиці 1. За результатами діагностики студентів-психологів виявлено, що лише 33,3% респондентів продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту. Середній рівень емоційного інтелекту показали 51,9% студентів і низький рівень у 14,8% осіб. Згідно даних нашого дослідження, які показано у таблиці 1, студенти-психологи характеризуються переважанням високого (33,3%) та середнього рівнів (51,9%) розвитку емоційного інтелекту, низький рівень виявлений у 14,8% студентів. Такі результати свідчать про розвинуті навички у студентів-психологів до усвідомлення своїх емоцій і почуттів, емоцій оточуючих людей, розвиток вмінь керування своїми емоціями та їх проявами, емоціями і станами інших людей, розвинуті навички ефективної взаємодії з людьми.

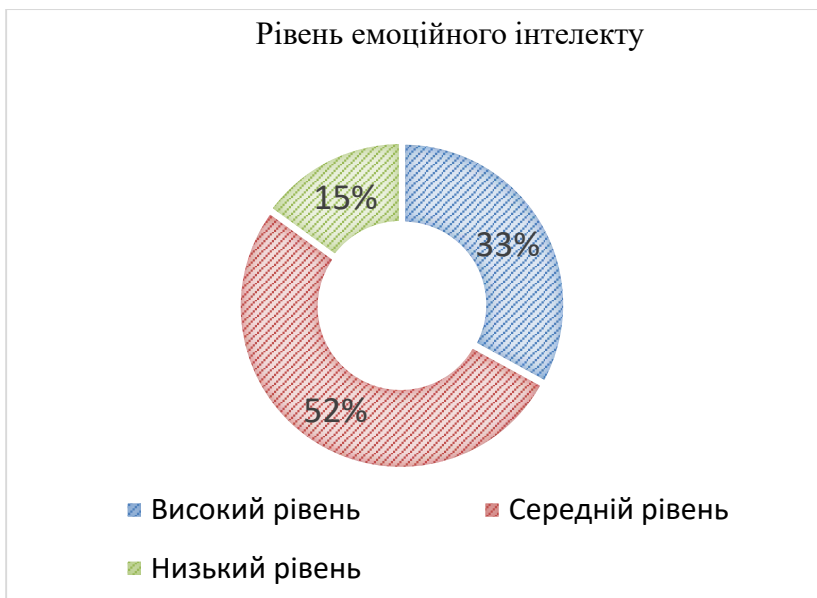


Рис. 1. Розподіл студентів-психологів за рівнем розвитку емоційного інтелекту за опитувальником «Емоційний інтелект» Н. Холла

Найбільш розвинуті у студентів-психологів здатності за шкалами «Емоційна обізнаність» (40,7% – високий рівень) та «Емпатія» (44,4% – високий рівень). Такі результати можуть свідчити про особистісні властивості студентів-психологів, що обрали професію психолога та про вплив професійної освіти на розуміння, усвідомлення та увагу до внутрішнього світу особистості, диференціацію та визначення власних емоцій і почуттів, розуміння емоцій та почуттів інших людей.

За шкалами «Розпізнавання емоцій інших» – 55,6%, «Самотивація» – 51,9% та «Управління своїми емоціями» – 40,7% переважають середні рівні розвитку даних складових емоційного інтелекту у студентів-психологів, що свідчить про розвинуті навички та формування вмінь керувати своїми емоціями, розпізнавати та враховувати емоції інших людей у спілкуванні та взаємодії, здатності мотивувати себе, знаходити позитивні емоційні стимули для виконання необхідних видів діяльності та завдань (Таблиця 1).

Таблиця 1

Результати діагностики рівня емоційного інтелекту у студентів-психологів за методикою М. Холла

Шкали	Високий показник		Середній показник		Низький показник	
	кількість осіб	% від загальної кількості	кількість осіб	% від загальної кількості	кількість осіб	% від загальної кількості
Шкала «Емоційна обізнаність»	11	40,7	9	33,3	7	25,9
Шкала «Управління своїми емоціями»	9	33,3	11	40,7	7	25,9
Шкала «Самотивація»	7	25,9	14	51,9	6	22,2
Шкала «Емпатія»	12	44,4	11	40,7	4	14,8
Шкала «Розпізнавання емоцій інших»	8	29,6	15	55,6	4	14,8
Загальний показник	9	33,3	14	51,9	4	14,8

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту у студентів- економістів наведені у таблиці 2 та рисунку 2.

Рисунок 2 демонструє, що більшість студентів-економістів, а саме 20 осіб (80%) показали низький результат за рівнем розвитку загального емоційного інтелекту. Лише 4 особи (16%) мають середній рівень загального емоційного інтелекту та високий показник лише у 1 студента-економіста (4%).

Практично за кожною шкалою емоційного інтелекту більшість студентів-економістів виявили низькі результати – від 68% до 84% студентів. За шкалою «Емпатія» – 6 осіб (24%) виявляють здатності до емпатійного розуміння іншого на середньому рівні, а за шкалами «Розпізнавання емоцій інших людей», «Управління своїми емоціями» та «Самотивація» лише 6 осіб (20%) продемонстрували середній рівень розвитку даних аспектів емоційного інтелекту.

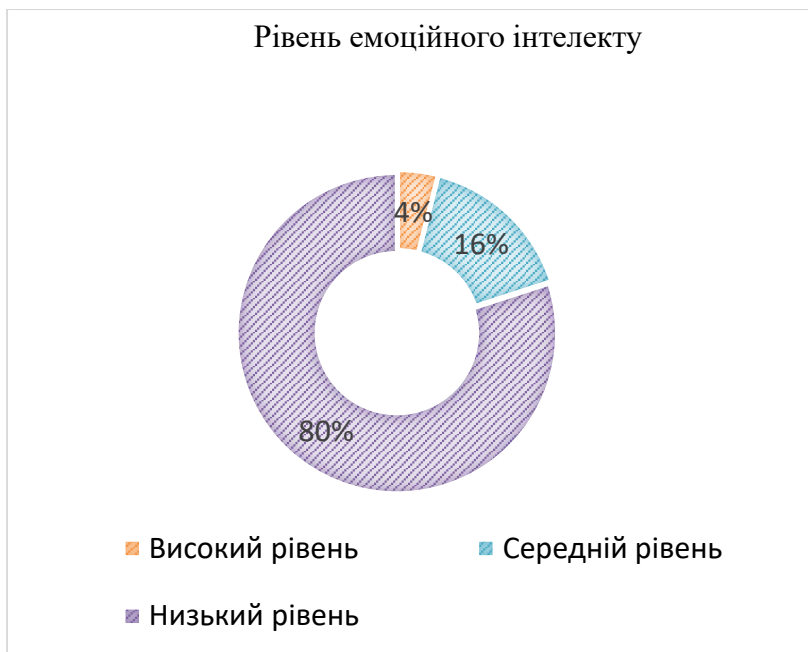


Рис. 2. Розподіл студентів-економістів за рівнем розвитку емоційного інтелекту за опитувальником «Емоційний інтелект» Н. Холла

Загалом, студентами-економістами за методикою М. Холла виявлено досить низькі результати за загальним рівнем емоційного інтелекту та його складовими. Такі студенти характеризуються складнощами у спілкуванні та взаємодії, розумінні власних почуттів і емоцій оточуючих, низьким рівнем емпатії, низькою здатністю до самомотивації, нерозумінням особливостей прояву та впливу емоцій на поведінку та діяльність особистості, низьким рівнем здатності до управління своїми емоціями та розпізнанням емоцій інших людей.

Аналіз змістовної складової шкал тесту дозволяє поділити їх на дві групи: шкали «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями» та «Самомотивація» стосуються інтрапсихічного виміру та вимагають від студентів розвитку саморефлексії та осмислення життєвого досвіду. Шкали «Емпатія» та «Розпізнавання емоцій інших» відносяться до інтерперсонального аспекту та вимагають розвинутих навичок складових емоційного інтелекту.

Таблиця 2

Результати діагностики рівня емоційного інтелекту у студентів-економістів за методикою М. Холла

Шкали	Високий показник		Середній показник		Низький показник	
	кількість осіб	% від загальної кількості	кількість осіб	% від загальної кількості	кількість осіб	% від загальної кількості
Шкала «Емоційна обізнаність»	1	4	3	12	21	84
Шкала «Управління своїми емоціями»	2	8	5	20	18	72
Шкала «Самотивація»	3	12	5	20	17	68
Шкала «Емпатія»	1	4	6	24	18	72
Шкала «Розпізнавання емоцій інших»	1	4	5	20	19	76
Загальний показник	1	4	4	16	20	80

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що рівень емоційного інтелекту у студентів-психологів вищий за рівень емоційного інтелекту студентів-економістів. Низький рівень розвитку емоційного інтелекту зумовлює різноманітні негативні наслідки для академічної успішності студентів, формування соціальних відносин та загального благополуччя. В умовах стресу нездатність керувати емоціями унеможливує здатність студентів ефективно вирішувати проблеми, погіршує виконання завдань та прийняття рішень, зумовлює втрату інтересу до навчання. Низький рівень емоційного інтелекту впливає на міжособистісні стосунки студента з близькими людьми, включаючи родину та друзів. Такі студенти мають труднощі з формуванням співчуття до інших і розуміння емоцій інших, що може привести до конфліктів і дистанціювання від близьких. Низький рівень емоційного інтелекту може стимулювати різноманітні фізичні та психічні проблеми студентів, такі як депресія, тривожність, безсоння та інші здоров'язбережувальні проблеми.

В умовах військових дій в Україні часті та довготривалі реакції тривоги, що зумовлені обставинами, формують підґрунтя для розвитку

особистісної тривожності студентів. З метою оцінки рівня особистісної та ситуаційної тривожності студентів-психологів та студентів-економістів була використана методика «Шкала самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера.

Під ситуативною тривожністю розуміють реакцію особистості на різні типи загроз: очікування негативної оцінки, агресивної реакції, негативного ставлення, загрози своїй самоповазі, новини в умовах війни, повітряні тривоги тощо. Особистісна тривожність є стійкою рисою особистості, що характеризує особливості сприймання особистістю впливу стресорів, тобто схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозу та реагувати на них підвищеною тривогою. Результати дослідження самооцінки тривожності студентів-психологів та студентів-економістів наведено у таблиці 3 та на рисунку 3.

Згідно з даними нашого дослідження, які показано у таблиці 3, у студентів-психологів переважає помірний рівень (47%) ситуативної тривожності за методикою «Шкала самооцінки тривожності» Спілбергера-Ханіна.

Таблиця 3

Результати дослідження за методикою «Шкала самооцінки тривожності» Спілбергера (у%)

Рівень розвитку	Студенти-психологи		Студенти-економісти	
	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Високий рівень	32	19	47	34
Помірний рівень	47	58	39	48
Низький рівень	21	23	14	18

Показники ситуативної тривожності у студентів-психологів значно відрізняються від показників студентів-економістів, у яких переважає високий (47%) та помірний рівні (39%) ситуативної тривожності, що супроводжується емоційною нестійкістю, станами напруженості, розгубленості, стурбованості.

На рисунку 3 можемо побачити суттєву різницю між переважаннями у студентів-психологів показників помірної (58%) та низької рівня (23%) особистісної тривоги і домінування помірної (48%) та високої рівня (34%) особистісної тривожності у студентів-економістів, що супроводжуються нервозністю, схильністю до сприйняття широкого кола ситуацій як загрози, що ускладнюється стресовими умовами військових дій в Україні та зумовлює закріплення

тривожності як особистісної риси особистості. Очевидним є те, що студенти-психологи мають певний рівень знань і вмій, що допомагають їм бути більш емоційно стійкими та реагувати у стресових умовах помірним рівнем тривоги.

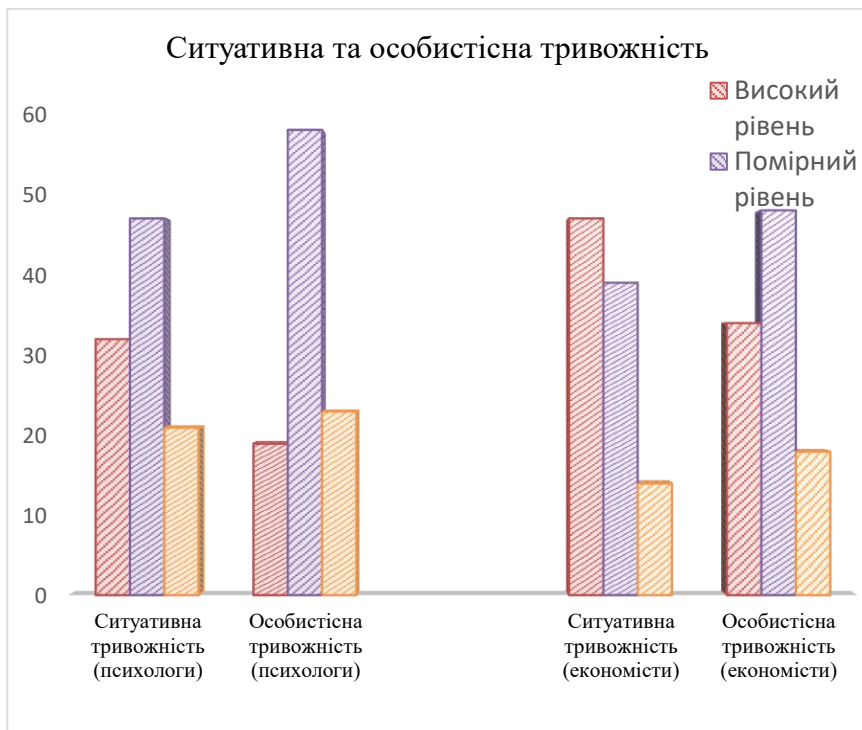


Рис. 3. Розподіл студентів за результатами методики «Шкала самооцінки тривожності» Спілберґера (у%)

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, результати емпіричного дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів і студентів-економістів показав, що майбутні психологи характеризуються розвинутими здатностями за шкалами «Емоційна обізнаність», «Емпатія» та середнім рівнем розвитку здібностей за шкалами «Розпізнавання емоцій інших», «Самотивація», «Управління своїми емоціями». Більшість майбутніх економістів показали низькі рівні розвитку як загального емоційного

інтелекту, так і його складових, та не схильні спрямовувати увагу і застосовувати інтелектуальні здібності в емоційній сфері.

Діагностика ситуативної та особистісної тривожності студентів-психологів і студентів-економістів виявили переважання у проявах високого рівня ситуативної тривожності у студентів економічних спеціальностей, переважання особистісної тривоги помірною та низького рівня у майбутніх психологів і помірною та високого рівня у студентів-економістів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні розвивальних програм з проблеми розвитку емоційного інтелекту студентів ЗВО.

Література

1. Алексенко Є.А. Тривога. Історії наднеспокійних людей. Київ. 2018. 156 с.
2. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2022. Том 33 (72). № 6.
3. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. С. 32-48.
4. Захарчин Г.М. Емоційний інтелект у контексті адаптації молодих фахівців до професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету* : серія : Міжнародні економічні відносини та світове господарство. 2020. Вип. 29. С. 57-60.
5. Крупський О.П. Взаємозв'язок між емоційною компетентністю та лідерством як складниками педагогічної діяльності. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2012. Вип. 36. С. 222-229.
6. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. К. : Вища школа, 2003. 126 с.
7. Беляєв В.П. Тривоги прожитого дня. Київ. 2018. 488 с.
8. Білоус Р.М., Саннікова І.С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. Київ, 2019. С. 25-28.
9. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія : Педагогіка. Психологія. 2022. (21). С. 97-107.

References

1. Aleksenko Ye. A. Tryvoha. Istorii nadnespokiinykh liudei. Kyiv. 2018. 156 s.
2. Amplieieva O. M., Pluzhnyk A. Yu. Doslidzhennia tryvozhnosti yak pershoi emotsiino-sytuatyvnoi reaktsii u period studentskoho viku. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia. 2022. Tom 33 (72). № 6.
3. Haliieva O. M. Dyferentsiatsiia poniat «tryvoha» ta «tryvozhnist». Psykholohiia ta sotsialna robota. Kyiv, 2019. S. 32-48.
4. Zakharchyn H. M. Emotsiinyi intelekt u konteksti adaptatsii molodykh fakhivtsiv do profesiinoi diialnosti. Naukovi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu : serii: Mizhnarodni ekonomichni vidnosyny ta svitove hospodarstvo. 2020. Vyp. 29. S. 57-60.
5. Krupskiy O. P. Vzaiemozviazok mizh emotsiinoiu kompetentnistiu ta liderstvom yak skladnykamy pedahohichnoi diialnosti. Pedahohika vyshchoi ta serednoi shkoly. 2012. №. 36. S. 222-229.
6. Nosenko E. L. Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii. Monohrafiia. K.: Vyshcha shkola, 2003. 126 s.
7. Bieliaiev V. P. Tryvohy prozhytoho dnia. Kyiv. 2018. 488 s.
8. Bilous R. M., Sannikova I. S. Psykholohichni osoblyvosti tryvozhnosti studentskoi molodi. Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii. Kyiv, 2019. S. 25-28.
9. Hruzynska I. Problema emotsiinoho reahuvannia na stresovi sytuatsii v umovakh voiennoho stanu. Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Serii: Pedahohika. Psykholohiia. 2022. (21). S. 97-107.