

**ЕВГЕНИЯ СКВОРЧЕВСКАЯ**

Доцент кафедры педагогики, психологии та права, Харьковского национального аграрного университета им. В. В. Докучаева, канд. психол. наук, доцент  
e-mail: [eheniaskv@gmail.com](mailto:eheniaskv@gmail.com)

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ТРЕВОЖНОСТИ У ВЫПУСКНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ**

**АНОТАЦІЯ**

В статье представлен теоретический анализ проблемы эмоционального интеллекта и тревожности. Выявлены особенности эмоционального интеллекта у подростков. Определен уровень ситуативной и личностной тревожности. Проведенное исследование выявило взаимосвязь эмоционального интеллекта и тревожности у выпускников старших классов. Полученные результаты исследования могут быть использованы для снижения уровня тревожности у выпускников старших классов в стрессовой ситуации сдачи внешнего независимого оценивания.

s. 151-162

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА**

подростки, выпускники старших классов, эмоциональный интеллект, тревожность, тревога

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время актуальным является изучение особенностей эмоционального интеллекта и тревожности у выпускников старших классов. Выпускники старших классов находятся в перед жизненным выбором: какой ВУЗ выбрать, какую специальность получить? Ситуация поступления в высшее учебное заведение, внешнее независимое оценивание – все это является стрессовым фактором для старшеклассников. В данной ситуации решающим фактором является уровень эмоционального интеллекта, который влияет на стрессоустойчивость подростков.

Теоретической основой работы явились фундаментальные труды отечественных исследователей по изучению локуса представлены работами: И. Н. Андреева, Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. В. Карпов, А. С. Петровская, Д. М. Рыжов, Н. В. Симбирцева и т.д.

В частности особенности эмоционального интеллекта подростков изучали: И. Н. Андреева, Ю. В. Давыдова, Л. Д. Камышенкова и т.д.

Тревожность как личностную черту исследовали следующие отечественные ученые: Ф. Б. Березин, Л. В. Бороздина, Е. П. Ильин и зарубежные ученые: А. Адлер, К. Изард, А. Ранк, Ч. Д. Спилбергер, З. Фрейд, Ю. Л. Ханин, К. Хорни и т.д. Цель статьи – выявление взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности у выпускников старших классов.

Задачи статьи:

1. Провести теоретический анализ проблемы особенностей эмоционального интеллекта и тревожности у выпускников старших классов.
2. Выявить особенности эмоционального интеллекта подростков.
3. Изучить уровень тревожности подростков.

### **Изучение проблемы эмоционального интеллекта и тревожности у выпускников старших классов**

При когнитивистском подходе интеллект рассматривается как набор когнитивных операций. Понятие «интеллект» рассматривали следующие отечественные ученые В. М. Дружинин, М. А. Холодная и др., и зарубежные ученые: Г. Айзенк, Д. Векслер, Дж. Гилфорд, Р. Кетелл, Дж. Равен, К. Спирмен, Л. Терстоун и др.

Зарубежные ученые Л. Терстоун, Ж. Пиаже считают, что интеллект может меняться в течение жизни личности, интеллект изменяется с 2 до 12 лет, следовательно, в данный временной период происходит активное его развитие. Максимальное развитие интеллект достигает к 19-20 годам, затем он стабилизируется 30-34 года, а после 35 лет наступает спад его развития. Общие способности зависят не только от развитого интеллекта, но и от вида деятельности личности какой бы она не была: профессиональная или учебная.

С точки зрения М. А. Холодной интеллект – это форма организации ментального («умственного») опыта личности [17].

Успешность деятельности традиционно принято соотносить с возможностями. Интеллектуальная способность определяется как индивидуально-своеобразное свойство личности, которое является условием успешности решения определенной задачи (проблемы) [17].

Согласно В. М. Дружинину общие умственные способности личности определяют организацию ментального опыта и являются общим интеллектом. Общий интеллект рассматривается автором как свойство психической системы, отличной от ментального опыта [5].

Согласно Дж. Равену, успешность решения аналитических мыслительных задач определяет разнообразие когнитивных структур, которые являются одним из главных параметров интеллекта. Когнитивная сложность, разнообразие понятий, вербальная компетентность являются составными элементами когнитивного опыта личности [13].

Итак, чем сложнее и дифференцированный когнитивный опыт личности, тем успешнее она решает задачи, требующие анализа, и хуже – задачи направленные на понятийное обобщение.

Ж. Пиаже рассматривал понятие «интеллект» в рамках теории развития интеллекта. Он считает, что акт интеллекта предполагает энергетическую регуляцию как внутреннюю (интерес, усилия, легкость и др.), так и внешнюю (ценность решений и объектов, на которые направлен поиск), которые по своей природе аффективные и соотносятся со всеми остальными регуляциями подобного рода. Более того, сам интеллект невозможно оторвать от других когнитивных процессов. Интеллект – это определенная форма равновесия,

к которой тяготеют все структуры, образующиеся на базе восприятия, навыков и элементарных сенсомоторных механизмов [11].

К. Спирмен рассматривал понятие «интеллект» в связи со способностями. При работе с данными испытуемых обнаружил тесную связь результатов тестов измеряющих память, мышление, внимание, восприятие. Испытуемые, успешно выполняющие задания на мышление, успешно выполняют тесты на все познавательные способности, а неуспешные плохо справляются со всеми тестами направленными на познавательные способности личности.

Согласно Р. Кеттеллу существует три вида интеллектуальных способностей личности – общие, парциальные и операции. Автор на основе проведенных исследований выделяет два фактора интеллекта: «связанный» и «свободный». «Связанный» интеллект определяется знаниями и интеллектуальными способностями личности, которые приобретены в процессе социализации. Данный вид интеллекта связан с вербальным и арифметическим интеллектом, а так же проявляется в решении тестов, для которых необходима способность к научению личности. «Свободный» интеллект связан со «связанным» интеллектом и чаще всего выделяет первичное накопление знаний личностью.

Д. Векслер определил интеллект как способность индивида целесообразного поведения, рационального мышления и эффективного взаимодействия с окружающим миром. За приобретенные способности личности отвечает вербальный интеллект, а за природные – невербальный [5].

Изучение понятия «эмоционального интеллекта» активно разрабатывалось с 1990-х годов. Первоначальное определение «эмоционального интеллекта» было связано с социальным интеллектом, оно появилось при разработке проблемы социального интеллекта, такими зарубежными исследователями: Г. Айзенк, Дж. Гилфорд, Х. Гарднер и т.д.

Впервые понятие «эмоциональный интеллект» в психологию ввели П. Сэловей и Дж. Мейер.

П. Сэловей и Дж. Мейер определяют эмоциональный интеллект как совокупность четырех навыков: точность оценки и выражения эмоций, использование эмоций в мыслительной деятельности, понимание эмоций, управление эмоциями. Авторы делают вывод, что эмоциональный интеллект связан с когнитивным, следовательно, он отражает связь эмоций и интеллекта.

В 1990 годах авторы разработали модель данного конструкта. В 2002 году авторами был создан MSCEIT, V2.0 (The Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test) – тест для измерения эмоционального интеллекта [19].

В 1995 году идею эмоционального интеллекта озвучил Д. Гоуман. С его точки зрения эмоциональный интеллект отражает способность личности осознавать свои эмоциональные переживания и узнавать подобные эмоции у окружающих людей.

Структуру эмоционального интеллекта составляют следующие компоненты:

1. самосознание (эмоциональное самосознание, самооценка, уверенность в себе);

2. самоуправление (эмоциональный самоконтроль, приспособляемость, ориентация на достижения);
3. социальная осведомленность (эмпатия, организационная осведомленность);
4. управление взаимоотношениями с окружающими (воодушевляющее лидерство, влияние, развитие, установление связей) [4].

В современной психологии наблюдается разделение общего интеллекта и отдельных видовых форма: практический интеллект (Р. Стернберг), социальный интеллект (Э. Торндайк), натуралистический, экзистенциальный (Х. Гарнер), адаптивный (С. Берт, Д. Уотсон), эффективный (Пеллегрини, М. Политис), профессиональный (М. Смутьсон), эмоциональный (Дж. Мэйер, П. Сэловей).

Эмоциональный интеллект – это устойчивая ментальная способность, часть общего класса ментальных способностей, в частности эмоциональный интеллект может рассматриваться как подструктура социального интеллекта [19].

Современные исследования понятия «эмоциональный интеллект» представлены работами: И. Н. Андреевой, А. В. Карпова, А. С. Петровской, Д. М. Рыжова, Н. В. Симбирцевой и т.д.

С точки зрения Д. М. Рыжова эмоциональный интеллект, в отличие от общего интеллекта, не обуславливает действие всех когнитивных процессов, но придает данному процессу эмоциональную окраску, что приводит к более качественной и продуктивной работе его механизмов. Эмоциональный интеллект в своем проявлении приобретает аффективную защитную функцию. Эмоции в структуре эмоционального интеллекта приобретают способность выражения и воспроизведения на когнитивном уровне, они видоизменяются и приспособляются к конкретной деятельности, выполняемой личностью [15]. И. Н. Андреева считает, что личности с высоким эмоциональным интеллектом обладают врожденными способностями к пониманию своих эмоций и эмоций окружающих, что приводит к высокой адаптивности и эффективности в общении. В структуре эмоционального интеллекта подростков важным является умение подростков понимать свои эмоции и управлять ими.

И. Н. Андреева делает вывод, что в отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности. Продуктом эмоционального интеллекта является принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые являются оценкой событий и имеют личностный смысл.

Согласно И. Н. Андреевой внимание к изучению проблемы эмоционального интеллекта обусловлено тем, что он является предпосылкой просоциального поведения и его развитие способствует оптимизации межличностного взаимодействия.

В основе биологических предпосылок развития способностей эмоционального интеллекта лежат врожденные различия, которые относятся к функциональной асимметрии головного мозга и свойств нервной системы (темперамента). Социальные предпосылки основаны на взаимоотношениях в семейном окружении (родители, родственники), они определяются отношениями в семье, стилем воспитания ребенка [1].

Следовательно, у личности имеется внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. Данные виды интеллекта предполагают активацию различных умственных процессов и навыков личности, но так же они связаны друг с другом. Способность к пониманию эмоций и их управлению связана с эмоциональной сферой личности, поэтому эмоциональный интеллект представляется как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с когнитивными способностями.

Н. В. Симбирцева считает, что эмоциональный интеллект – это психологическое образование, которое формируется в ходе жизни личности под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности.

Эмоциональный интеллект состоит из трех типов способностей, а каждый тип способностей состоит из ряда компонентов:

1) способность к идентификации и выражению эмоций, включает в себя два компонента:

- свои эмоции, которые состоят из: вербального и невербального субкомпонента;
- чужие эмоции, которые состоят из: невербальных субкомпонентов восприятия и эмпатии.

2) регуляция эмоций, включает в себя два компонента:

- регуляция своих эмоций;
- регуляция чужих эмоций.

3) использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности, содержит четыре компонента:

- гибкое планирование;
- творческое мышление;
- перенаправленное внимание;
- мотивация [16].

А. В. Карпов и А. С. Петровская делают вывод, что эмоциональный интеллект – это образование, являющееся одновременно и когнитивным (познание личностью своих эмоций и чувств) и регулятивным (регуляция собственных эмоциональных процессов и эмоций окружающих) [10].

Таким образом, в современных исследованиях проблемы эмоционального интеллекта происходит активное обсуждение данной проблематики, поскольку представления об эмоциональном интеллекте являются широкими и неоднозначными. Теоретический анализ показал, что на сегодняшний день отсутствует единая трактовка данного понятия. Существует необходимость систематизации и обобщения имеющихся понятий, а так же формирования научных основ эмоционального интеллекта.

Актуальным для современной науки является изучение взаимосвязи тревожности и эмоционального интеллекта.

Тревожность как личностную черту исследовали следующие отечественные ученые: Ф. Б. Березин, Л. В. Бороздина, Е. П. Ильин и зарубежные ученые: А. Адлер, К. Изард, А. Ранк, Ч. Д. Спилбергер, З. Фрейд, Ю. Л. Ханин, К. Хорни и т.д.

В психологическом словаре тревога определяется как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием опасности» [12, с. 49].

Тревожность определяется как «индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется в склонности личности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» [12, с. 50].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что тревожность используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности личности чувствовать состояние тревоги. Данная особенность непосредственно не проявляется в поведении, но ее можно определить исходя из того, как часто и интенсивно в личности наблюдается состояние тревоги.

С точки зрения Е. П. Ильина тревога – это эмоциональное состояние острого внутреннего бессмысленного беспокойства, которое связывается в сознании личности с прогнозированием неудачи, опасности или ожидания чего-то важного, значимого для нее в условиях неопределенности.

Высокая тревожность – это выраженное эмоциональное свойство личности, предполагающее частое проявление состояния тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе, которые до этого не располагают.

Уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. В каждой личности существует свой оптимальный уровень тревожности – полезная тревожность. Высокая тревожность проявляется в тенденции оценивать явления, предметы, события, объективно не опасны, как опасные и угрожающие, с последующим переживанием чувства тревоги.

Под тревожностью понимается рост интенсивности состояния тревоги, которое представляет собой негативное эмоциональное состояние, которое включает в себя чувство напряжения, опасения, беспокойство, субъективное переживание отсутствия средств разрешения ситуации, сопровождающееся повышением активности автономной нервной системы [9].

В. М. Астапов под феноменом тревоги понимает психическое состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности. Данное состояние функционально не только предупреждает личность о возможной опасности, тревога выступает как фактор, который побуждает личность к поиску и конкретизации этой опасности, исследованию окружающей действительности с установкой определить угрожающий предмет [2].

С точки зрения И. В. Дубровиной, А. М. Прихожан тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, личность находится в ожидании неудачи, предчувствия опасности.

Тревожность рассматривают с двух точек зрения: эмоциональное состояние и устойчивая черта личности (темперамент) [6].

Ф. Б. Березин определяет тревожность как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий [3].

Исследование тревожности в современных работах направлены на анализ различий ситуативной тревожности, которая связана с внешней ситуацией и личностной тревожности, как свойства личности.

Таким образом, обобщая вышеизложенные подходы можно сделать вывод, что тревожность с одной стороны связана со свойствами головного мозга (нервной системы личности), а с другой – внешними обстоятельствами.

К. Изард отмечает, что на уровне субъективного переживания, состояние тревоги правильнее определить как комбинацию нескольких дискретных эмоций. Ключевой эмоцией в субъективном переживании тревоги является страх, но и другие эмоции: печаль, стыд, вина, могут быть задействованы в тревожном переживании [7].

Согласно Ч. Д. Спилбергеру личностная тревожность является общей характеристикой личности. Личности, которые часто переживают беспокойство, будут иметь тенденцию понимать стимулы окружающей среды, как угрожающие. Языком тревоги является страх, который личность чувствует. Язык беспокойства как стабильная черта личности, связанная с тенденцией личности реагировать, Ч. Д. Спилбергер, объяснял негативные последствия тревоги, которые проявляются в отвлечении внимания личности от деятельности.

С точки зрения Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина ситуативная (реактивная) тревожность – это тенденция воспринимать достаточно широкий круг ситуаций в качестве угрожающих себя. Ситуативная (реактивная) тревожность характеризуется субъективными эмоциями, напряжением, беспокойством, нервозностью.

Личностная тревожность – это тенденция реагировать на ситуации появлением разного уровня тревоги, это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревожности и предполагает наличие у него тенденций воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие (тенденция избегания) [14].

С точки зрения К. Хорни тревога является несоответствующей реакцией на опасность или даже реакцией на кажущуюся опасность. Тревога является адекватной реакцией на опасность, которая скрыта и субъективна, сила переживания тревоги зависит от смысла ситуации, который вкладывает в нее личность [18].

Итак, тревогой является чувство беспокойства личности, связанное со значимыми событиями в ее жизни, предчувствием опасности, а тревожность – индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется в склонности личности к сильному переживанию тревоги. Тревожность выполняет защитную функцию организма, защищая его от перевозбуждения. Выделяют высокий, средний и низкий уровень тревожности, уровень тревожности влияет на академические успехи учащихся старших классов.

### Процедура эксперимента и его обсуждение

Наше исследование проводилось на базе Учебно-воспитательного комплекса №160, г. Харькова. Выборка состояла из 30 человек, учеников 11 класса, из них 21 девушка и 9 юношей в возрасте (17-18 лет).

Методики исследования:

1. Опросник «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл) [9].

Цель опросника – выявление степени использования различных эмоций в повседневной жизни, с учетом различных сторон эмоционального интеллекта: отношение к другим, способности к общению, отношение к жизни и поиски гармонии.

Методика «Самооценка уровня тревожности» (Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина) [9].

Цель методики – выявление уровня ситуативной и личностной тревожности.

Изучение особенностей эмоционального интеллекта проводилось с помощью опросника «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Исследование парциального и интегративного эмоционального интеллекта у подростков

Эмоциональный интеллект	виды эмоционального интеллекта	Шкала	Уровень					
			высокий		средний		низкий	
			Кол -во исп.	%	Кол -во исп.	%	Кол -во исп.	%
парциальный		эмоциональная осведомленность	12	40	9	30	9	30
		управление своими эмоциями	10	33,33	14	46,66	6	20
		самотивация	9	30	6	20	15	50
		эмпатия	5	16,66	14	46,66	11	36,66
		распознавание эмоций других людей	9	30	16	53,33	5	16,66
интегративный		общий показатель	-	-	28	93,33	2	6,66

Как видно из таблицы 1 у 40% подростков доминирует высокий уровень по шкале «эмоциональная осведомленность». Полученные результаты свидетельствуют о склонности подростков к пополнению собственного словаря эмоций, они хорошо чувствуют свое внутреннее состояние.

У 53,33% подростков доминирует средний уровень по шкале «распознавание эмоций других людей». Полученные результаты говорят о способности подростков распознавать эмоциональные состояния других людей.

У 46,66% подростков доминирует средний уровень по шкале «эмпатия» и «управление своими эмоциями». Полученные результаты говорят об эмоциональной гибкости подростков, произвольном управлении своими эмоциями. Подростки умеют сопереживать эмоциональному состоянию окружающих, данное свойство способствует повышению их коммуникабельности. У 50% подростков доминирует низкий уровень по шкале «самотивация». Полученные результаты свидетельствуют о неумении управлять своим поведением за счет управления эмоциями.

По показателю «интегративный эмоциональный интеллект» у 93,33% подростков выявлен средний уровень. Полученные результаты указывают на средний уровень эмоционального интеллекта подростков, они умеют контролировать свои эмоции, легко распознают эмоции окружающих, склонны к сопереживанию эмоциональным состояниям собеседника.

Таким образом, исследование парциального и интегративного эмоционального интеллекта у подростков показало, что у большинства подростков выявлен высокий уровень эмоциональной осведомленности, средний уровень управления эмоциями других людей, эмпатии и управления своими эмоциями и низкий уровень самомотивации.

Выявление уровня ситуативной и личностной тревожности проводилось с помощью методики «Самооценка уровня тревожности» (Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина). Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Выявление уровня ситуативной и личностной тревожности у подростков

Вид тревожности	Уровень	Кол-во исп.	%
Ситуативная тревожность	высокий	8	26,66
	средний	13	43,33
	низкий	9	30
Личностная тревожность	высокий	16	53,33
	средний	7	23,33
	низкий	7	26,66

Как видно из таблицы 2 по шкале «ситуативная тревожность» преобладает средний уровень у 43,33% подростков. Полученные результаты говорят о неумении подростков справляться с тревожными состояниями, находить рациональное объяснение тревожному состоянию, неумение снижать чувство тревоги. В сложных жизненных ситуациях связанных с обучением (поступление в ВУЗ, внешнее независимое оценивание, изменение жизненной позиции, новая социальная среда обучения) подростки не умеют быстро справляться со стрессом и находить правильное решение, они не имеют навыки снижения чувства тревожности.

По шкале «личностная тревожность» у 53,33% подростков преобладает высокий уровень. Полученные результаты говорят о повышенном уровне тревожности, что указывает на неумение подростков находить решения в условиях стрессовых и критических жизненных ситуаций (поступление в ВУЗ). Стрессовая ситуация в обучении отрицательно влияет на обучение.

Таким образом, выявление уровня ситуативной и личностной тревожности у подростков показало, что у большинства подростков преобладает средний уровень по шкале «ситуативная тревожность» и высокий – «личностная тревожность».

Корреляционный анализ проводился с помощью метода линейной корреляции К. Пирсона. Корреляционный анализ проведен среди следующих методик: опросник «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл) и методика «Самооценка уровня тревожности» (Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина). Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Выявление взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности у выпускников старших классов

Шкала	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	-,004	-,150	,003	,306	,159	<b>,373*</b>	1
2	-,004	1	-,287	-,064	,209	-,184	-,297	-,004
3	-,150	-,287	1	-,022	-,057	-,158	,015	-,150
4	,003	-,064	-,022	1	<b>-,364*</b>	,142	,181	,003
5	,306	,209	-,057	<b>-,364*</b>	1	,046	-,007	,306
6	,159	-,184	-,158	,142	,046	1	<b>,500**</b>	,159
7	<b>,373*</b>	-,297	,015	,181	-,007	<b>,500**</b>	1	<b>,373*</b>
8	1	-,004	-,150	,003	,306	,159	<b>,373*</b>	1

**Примечание:** \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ , \*\*\*  $p \leq 0,001$ ; шкалы: 1- эмоциональная осведомленность, 2- управление своими эмоциями, 3- самомотивация, 4- эмпатия, 5- управление эмоциями других людей, 6- общий показатель (интегративный эмоциональный интеллект), 7- ситуативная тревожность, 8- личностная тревожность.

Как видно из таблицы 3 выявлена обратная связь между показателями эмпатия и распознавание эмоций других людей ( $r = -,364$ , при  $p \leq 0,05$ ). Полученные результаты свидетельствуют о связи уровня эмпатии, понимания эмоций других людей и определение эмоций других людей, если у подростков высокий уровень эмпатии, то у них высокий уровень распознавания эмоций других людей, и наоборот.

Выявлена прямая связь между показателями общий показатель (интегративный эмоциональный интеллект) и ситуативная тревожность ( $r = ,500$ , при  $p \leq 0,01$ ). Полученные результаты говорят о связи эмоционального интеллекта с тревожностью вызванной определенной стрессовой ситуацией, следовательно, в стрессовой ситуации эмоциональный интеллект способствует снижению ситуативной тревожности.

Выявлена прямая связь между показателями ситуативная тревожность и личностная тревожность ( $r = ,373$ , при  $p \leq 0,05$ ). Полученные результаты указывают на связь ситуативной и личностной тревожности, поскольку повышение ситуативной тревожности приводит к повышению личностной тревожности, и наоборот.

Таким образом, корреляционный анализ выявил взаимосвязь эмоционального интеллекта и ситуативной тревожности у выпускников старших классов.

## ВЫВОДЫ

1. Эмоциональный интеллект определяют как совокупность четырех навыков: точность оценки и выражения эмоций, использование эмоций в мыслительной деятельности, понимание эмоций, управление эмоциями. Тревожность используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности личности чувствовать состояние тревоги. Выделяют личностную и ситуативную тревожность: личностная тревожность является общей характеристикой личности, ситуативная (реактивная) тревожность – это тенденция воспринимать достаточно широкий круг ситуаций в качестве угрожающих себя.

2. У подростков преобладает высокий уровень эмоциональной осведомленности, указывающий на способность подростков понимать свое внутреннее состояние, быстро распознавать переживаемые эмоции.

3. У подростков преобладает средний уровень ситуативной тревожности и высокий – личностной тревожности. Подростки не умеют справляться с тревожными состояниями, находить рациональное объяснение тревожному состоянию, неумение снижать чувство тревоги. У подростков проявляется высокий уровень личностной тревожности, что указывает на неумение подростков находить решения в условиях стрессовых и критических жизненных ситуаций. Стрессовая ситуация в обучении отрицательно влияет на обучение.

### Литература

- [1] Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С. 78-86.
- [2] Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В. М. Астапов // Прикладная психология. – 1999. – №1. – С.41 – 47.
- [3] Березин Ф. Б. Тревога и адаптационные механизмы / Ф. Б. Березин – М., 2008. – 230 с.
- [4] Гуулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гуулман – М., 2008. – 160 с.
- [5] Дружинин В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин – СПб.: Питер, 3-е изд. 2007. – 368 с. (Серия: «Мастера психологии»).
- [6] Дубровина И. В. Возрастная и педагогическая психология. / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан – М. И-во: Академия. 2003. – 368 с.
- [7] Изард К. Психология эмоций / К. Изард – СПб: Питер, 1999. – 464 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
- [8] Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»). – С. 142.
- [9] Ильин Е. П. Эмоции и чувства 2-е изд. / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
- [10] Карпов А. В. Проблемы эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма / А. В. Карпов, А. С. Петровская // Вестник интегративной психологии. – Вып. 4. – 2006. – С. 42– 47.
- [11] Пиаже Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже [Пер. с англ. и фр.]. – СПб.: Питер. 2003. – 192 с. (Серия: Психология классика»).
- [12] Психологический словарь [под. ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова]. – М.: Педагогика-Пресс. 1996. – 440 с.
- [13] Равен Дж. Компетентность в современном обществе. Выявление, развитие и реализация / Дж. Равен – М.: Владос, 2002. – 321 с.
- [14] Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты Учебное пособие / [Под ред. Д. Я. Райгородского]. – Самара: Бахрах-М, 2006. – 672 с.
- [15] Рыжов Д. М. Эмоциональный интеллект в системе психологических знаний / Д. М. Рыжов // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – №4 (47). – С. 87-89.
- [16] Симбирцева Н. В. Современные теоретические представления об эмоциональном интеллекте / Н. В. Симбирцева // Вестник КемГУ. – 2008. – № 3. – С. 54-56.
- [17] Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. 2-е изд., перераб. и доп. / М. А. Холодная – СПб.: Питер, 2002. – 272 с.
- [18] Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни – М.: Айрис-пресс, 2004. – 607 с.
- [19] Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Models of Emotional Intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso. // Handbook of Intelligence / Ed. by R. Stenberg. Cambridge University Press. – 2000. – P. 396–420.

## **ZWIĄZEK MIĘDZY INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ A LĘKIEM U MATURZYSTÓW**

### **STRESZCZENIE**

Artykuł przedstawia teoretyczną analizę problemu inteligencji emocjonalnej i niepokoju. Ujawniono cechy inteligencji emocjonalnej młodzieży. Określono poziom niepokoju sytuacyjnego i osobistego. Badanie ujawniło związek między inteligencją emocjonalną a niepokojem u maturzystów. Uzyskane wyniki badania można wykorzystać do obniżenia poziomu niepokoju maturzystów w stresującej sytuacji poddania się niezależnej ocenie zewnętrznej.

### **SŁOWA KLUCZOWE**

młodzież, maturzyści, inteligencja emocjonalna, niepokój, obawa

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ANXIETY IN HIGH SCHOOL GRADUATES**

### **ABSTRACT**

The article presents a theoretical analysis of the problem of emotional intelligence and anxiety. The features of emotional intelligence in adolescents have been revealed. The level of situational and personal anxiety has been determined. The study revealed the relationship between emotional intelligence and anxiety in high school graduates. The obtained results of the study can be used to reduce the level of anxiety among high school graduates in a stressful situation of passing external independent assessment.

### **KEYWORDS**

adolescents, high school graduates, emotional intelligence, anxiety, anxiety