

Андреева Ольга Викторовна

канд. психол. наук, преподаватель

ГБПОУ СПО «Орский колледж искусств»

г. Орск, Оренбургская область

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ТРЕВОГИ

Аннотация: в данной статье рассматривается современное состояние проблемы связи эмоционального интеллекта и тревоги. Обозначенная проблема является недостаточно исследованной вследствие того, что отсутствуют методики, переведенные на русский язык и апробированные на российской выборке.

Ключевые слова: интеллект, эмоции, чувства, эмоциональные состояния, эмоциональный интеллект, тревога.

DOI: 10.21661/r-111564

Проблематика взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревоги у человека детерминирована тем, что эта тематика изучена незначительно и слабо разработана. В последнее время концепции эмоционального интеллекта уделяется значительно больше внимания, и она приобретает широкую известность в психологии.

Большинство сторонников этой концепции говорят о том, что эмоциональный интеллект существенно влияет на успешность повседневной деятельности [2, с. 47].

На сегодняшний день актуальность данной проблемы в отечественной психологии в значительной степени обусловлена тем, что она является недостаточно разработанной, так как фактически экспериментальное исследование эмоционального интеллекта не проводится. Невзирая на существование в зарубежных публикациях различных методик, которые направлены на выявление уровня интеллекта, отсутствует их перевод на русский язык и адаптация на российской выборке [5, с. 250].

Следовательно, актуальность изучаемого вопроса определяется как направлением развития научного знания, так и имеющимися потребностями социальной практики.

Особо следует остановиться на проблеме исследования тревоги. Сегодня каждый индивидуум хорошо знает – как из наблюдений за жизнью окружающих людей, так и на базе собственного опыта, – что явление тревоги оказывает влияние на все стороны жизни. Невзирая на тот факт, что тревога является одной из основных проблем в большинстве отраслей современной культуры, понять данную проблему нелегко в связи с тем, что разнообразные теории и исследования были и остаются не скоординированными между собой [6].

В отечественной психологии над исследованием проблематики взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревоги трудились такие ученые, как В.К. Виллюнас, П.М. Якобсон, Б.И. Додонов, Л.И. Куликов, П.В. Симонов, В.О. Леонтьев, Е.П. Ильин и др.

Среди зарубежных ученых следует выделить Р. Вудвортса, Д. Гоулмана, З. Фрейда, Д. Линдсли, К. Изарда, Я. Рейковского, П. Фресса, Р. Бар-Она, Д. Мэйера, П. Саловея [1; 4].

Анализ теоретических источников по проблеме исследования позволяет говорить о том, что эмоциональный интеллект – это способность личности фиксировать какие именно эмоции она способна испытывать в конкретный момент, осознавать изменение интенсивности эмоции и переходы от одной эмоции к другой [7].

Эмоциональный интеллект способствует пониманию эмоций, которые испытывают окружающие люди, по их невербальному и вербальному способу поведения, дает возможность разграничивать проявления чувств людей, способствует умению определять причину и источник происхождения эмоции, ее предназначение и возможные результаты развития, а также степень ее полезности в определенной ситуации, в соответствии с этим, при необходимости, суметь найти способ регуляции эмоции.

Кроме того, к эмоциональному интеллекту относят умение определить вероятную причину происхождения эмоции у других и предположить результаты ее развития, динамику эмоционального состояния другого индивидуума (интенсивности эмоции, перехода на другую эмоцию) с помощью невербальных и вербальных средств, способность вызывать необходимую эмоцию в человеке [7].

Высокий уровень развития эмоционального интеллекта способен влиять на умение человека определять и регулировать эмоции и чувства, как отрицательные, так и положительные. Этим обусловлена взаимосвязь эмоционального интеллекта с тревогой. Разобраться в себе, выявить причины своих эмоций и чувств, эффективно взаимодействовать с социумом способен только индивидуум с высоким эмоциональным интеллектом.

Высокоразвитый эмоциональный интеллект помогает личности за существенным количеством отрицательных эмоций распознать их причину, способствует адекватной оценке ситуации и позволяет разумно реагировать на нее, поэтому, тревога, которая характеризуется как эмоция, имеющая отрицательный знак, выражающаяся чувством неопределенности и предчувствием неблагоприятных событий, будет снижаться.

Список литературы

1. Андреева О.В. Значение структурных компонентов эмоционального интеллекта в процессе межличностного взаимодействия / О.В. Андреева, Н.А. Федоренкова // *Psycho-pedagogical problems of a personality and social interaction: materials of the V international scientific conference on May 15–16, 2014.* – Prague : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ». – 350 p.

2. Гасанпур М.К. Сравнение эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов и неспортсменов с точки зрения его роли в управлении индивидуальными и социальными эмоциями [Текст] / М.К. Гасанпур // *Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология.* – 2014. – №1 (16). – С. 46–49.

3. Дегтярев А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2012. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n2/53525.shtml

4. Демидова И.Г. Эмоциональный интеллект в структуре компетенций учащихся учреждений профессионального образования психолого-педагогического профиля [Текст] / И.Г. Демидова // Актуальные вопросы современной науки. – 2015. – №40. – С. 92–101.

5. Минава С.С. Половозрастные особенности социального интеллекта у студентов [Текст] / С.С. Минава // Вестник Брянского государственного университета.: Общая педагогика. Профессиональная педагогика. Психология. Частные методики. – Брянск: РИО БГУ, 2012. – №1. – 356 с.

6. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://anastasiya-shulgina.narod.ru/book_733/index.html

7. Хакимова Е.К. Эмоциональная компетентность в структуре профессиональной компетентности педагога-психолога / Е.К. Хакимова, Р.А. Валеева // Электронный научный журнал «Современные проблемы науки и образования». – 2014. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/en/article/view?id=12142>